

LIBÉRATE
DEL DOLOR
DEL PASADO
Y RECUPERA
TU SALUD
EMOCIONAL

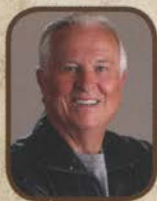
SEXO, CULPA Y PERDÓN

Josh McDowell

LIBÉRATE DEL DOLOR DEL PASADO Y RECUPERA TU SALUD EMOCIONAL

En este libro, Josh McDowell nos enseña a cómo lidiar con la culpa y la ira asociadas con experiencias sexuales negativas.

Sin duda, las relaciones sexuales fuera de los planes de Dios para el matrimonio pueden tener consecuencias emocionales. Es más, la culpa por esas decisiones puede afectar tu relación con Dios y con otros. Sin embargo, las heridas de tu pasado no deben entorpecer tu salud emocional y espiritual en el presente ni en el futuro. Ya sea que participaras en una relación física dañina de forma voluntaria o que tuvieras una a la que te obligaron, tú puedes solucionar el dolor emocional y puedes impedir que te roben las relaciones saludables.



JOSH MCDOWELL es un conocido orador y autor de renombre internacional. Casi siempre se le relaciona con Cruzada Estudiantil y Profesional para Cristo, habiéndoles hablado a más de diez millones de personas en al menos ciento dieciocho países y setecientas universidades y campus universitarios.

www.editorialunilit.com

Unilit
Publicamos para la familia

Producto 499130

Categoría: Psicología

www.clubunilit.com



AMIGOS DE LA NATURALEZA
GOING GREEN

ISBN 0-7899-2054-9



9 780789 920546



Libérate del dolor del pasado
Y RECUPERA TU SALUD EMOCIONAL

Sexo, CULPA Y PERDÓN

Josh McDowell



Publicado por
Editorial Unilit
Miami, FL 33172

Primera edición 1998

Primera edición 2012 (Serie Bolsillo)

© 1990 por Josh McDowell

Publicado originalmente en inglés con el título:

Sex, Guilt & Forgiveness por

Tyndale House Publishers, Inc.

Wheaton, Illinois 60187 EE.UU.

Todos los derechos reservados.

Reservados todos los derechos. Ninguna porción ni parte de esta obra se puede reproducir, ni guardar en un sistema de almacenamiento de información, ni transmitir en ninguna forma por ningún medio (electrónico, mecánico, de fotocopias, grabación, etc.) sin el permiso previo de los editores, excepto en el caso de breves citas contenidas en artículos importantes o reseñas.

Traducción: Héctor Aguilar

Diseño de la portada: Alicia Mejias

Fotografías e ilustraciones: © 2011, Monkey Business Images,
cindy81 lsy. Usadas con permiso de Shutterstock.com.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas se tomaron de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*. © 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional.

Las citas bíblicas señaladas con l b l a se tomaron de la Santa Biblia, *La Biblia de Las Americas*. © 1986 por The Lockman Foundation.

Las citas bíblicas señaladas con d h h se tomaron de *Dios Habla Hoy*, la Biblia en Versión Popular por la Sociedad Bíblica Americana, Nueva York. Texto © Sociedades Bíblicas Unidas 1966, 1970, 1979.

Usadas con permiso.

El capítulo 5 se adaptó del folleto «It Happened to Me», preparado por
Josh McDowell Ministry

Producto 499130 • ISBN 0-7899-2054-9 • ISBN 978-0-7899-2054-6

Impreso en Colombia

Printed in Colombia

Categoría: Vida cristiana/ Vida práctica/ Psicología

Category: Christian Living/ Practical Life/ Psychology

Contenido

Reconocimientos.....	5
1. Sexo y culpa.....	7
2. Escapa del sentimiento de culpa	19
3. Cuando se perdona a la otra persona	39
4. La liberación del pasado.....	57
5. Cómo se lidia con el abuso sexual.....	77
Apéndice: Preguntas relacionadas	
Con el abuso sexual.....	95
Acerca del autor.....	111



Reconocimientos

Gracias a:

Don Smedley por su asistencia en la escritura y la edición de este libro.

John Harris por revisar el manuscrito.

Becky Bellis por su amplia investigación en el campo del abuso sexual y de las violaciones durante citas.

Dave y Neta Jackson por preparar el manuscrito para su publicación.

Jan Frank por permitir que se incluyera su entrevista personal sobre el abuso sexual.

Gracias también a las siguientes personas por su ayuda a la hora de desarrollar el contenido del capítulo 5:

Dan B. Allender, Director Asociado del
Institute of Biblical Counseling, Morrison,
Colorado.

6 Sexo, culpa y perdón

Becky Bellis, escritora y editora, Salem, Ohio.

Cheryl Biddle, Lee Gsellman y Kaye Malyuk, *Akron Pregnancy Services*, Akron, Ohio.

Dr. Barry R. Burkhart, profesor de psicología en la Universidad de Auburn, Auburn, Alabama.

Kevin M. Muggins, maestría en divinidades, pastor asociado y director de la división de jóvenes, *The Chapel*, Akron, Ohio.

Clínica Minirth-Meier, Richardson, Texas.

Dr. Norm Wakefield, *Shared Life Ministries*, Phoenix, Arizona.

Peg Zeigler, director del Rape Crisis Center, en el hospital *Grady Memorial*, Auburn, Alabama.

CAPÍTULO

1

Sexo y culpa



Poseo un trabajo respetable, estoy activo en mi comunidad y tengo una encantadora esposa y tres hijos. Mi empleo me lleva fuera de la ciudad algunas veces y fue en una de esas ocasiones cuando sucedió. Con regularidad tenía aventuras sexuales ilícitas mientras me encontraba lejos de casa y mi esposa se acabó de enterar. Me siento avergonzado y culpable. Por un placer pasajero, he arriesgado mi reputación, posición, carrera, ingresos, familia, matrimonio y la buena voluntad y la confianza de muchas amistades. ¿Cómo puedo vivir conmigo mismo? La culpa y la vergüenza son abrumadoras. ¿Puedes ayudarme?»

Esposo infiel

No podía romper con el lazo de tener relaciones sexuales con Carlos. Esto gobernaba mi vida. Me había vuelto alguien sucia y sin valor ante mis propios ojos. Los actos sexuales me habían dado las emociones más solitarias que hubiera experimentado jamás. Me dio el temor como regalo y la vergüenza para que la utilizara como una prenda de vestir. Cegó mis ojos al verdadero amor y me hizo una herida en el corazón que incluso ahora, siete años después, continúa sanando».

Soltera en recuperación

Tuve relaciones sexuales con mi novio pensando que se lo debía... Más tarde, cuando me enteré que estaba embarazada, se enojó y me dijo que debía abortar, que todo era culpa mía. Así que, para ahorrarles a mis padres un disgusto y para mantener a Mateo, tuve un aborto. Ahora me dejó. ¿Cómo puede amarme Dios después de lo que hice? Estoy muy confundida. ¿En realidad Dios puede amarme y perdonarme?»

Adolescente confusa

El factor vinculante de la relación sexual

Después de leer cartas como estas y hacer posibles innumerables sesiones de consejería, estoy convencido de que la relación sexual es uno de los elementos más poderosos en nuestra vida. La relación sexual se creó con un importante factor vinculante, a fin de hacer que dos personas comprometidas se casaran para establecer una firme unión. Jamás se diseñó para llevar a «las emociones más solitarias que se hayan experimentado jamás».

El poder de la relación sexual puede crear un lazo en las relaciones o nos puede destrozar de manera emocional, a menudo con culpa, vergüenza o con un intenso vacío. La relación sexual puede convertirse, y se convertirá, en un factor vinculante

10 Sexo, culpa y perdón

positivo en nuestras vidas cuando seguimos las claras instrucciones de su Creador, Dios. En parte, Dios creó la relación sexual dentro del matrimonio para terminar con la soledad: «No es bueno que el hombre esté solo» (Génesis 2:18). En cambio, ¿no es una ironía que la misma cosa que Dios nos dio para terminar con la soledad pruebe muy a menudo ser la causa de la misma?

El perdón: Antídoto para la culpa

Sin embargo, estoy aquí para decir que a pesar de todos los corazones destrozados, la culpa, los rencores almacenados, los resentimientos y la amargura, existe una solución. El producto del mal uso y del abuso de la relación sexual que está destrozando las relaciones, destruyendo vidas y dividiendo familias puede resolverse en un buen grado cuando la gente *sabe que recibe perdón y después se convierte en conductos del perdón para otras personas*.

Cuando Billy Graham habló en Honolulu, enviaron a un grupo de veinte respetados psicólogos a escuchar sus sermones de modo que escribieran su crítica para los periódicos. En esos informes, todos estuvieron de acuerdo en una cosa: Cuando el Dr. Graham les pidió a las personas que se arrepintieran y recibieran el perdón de

Dios, su consejo era sano desde el punto de vista psicológico.

Es probable que la pregunta que más se me haga cuando les hablo a los jóvenes por todo el país es: «¿En verdad Dios puede amarme y perdonarme?». La pregunta casi siempre tiene que ver con la relación sexual y, en general, con la que se practica antes del matrimonio. Los jóvenes no solo creen que Dios no les puede perdonar. Creen que su pecado es tan grande, o que debido a que se trata de un pecado sexual, jamás serán capaces de sentirse perdonados.

Eso es justo lo opuesto de todo lo que Dios dice en la Biblia.

La historia de David

En primer lugar, a los ojos de Dios, ¡la relación sexual no es un pecado! Ningún versículo de la Biblia dice que el acto sexual en alguna forma esté mal ni que sea sucio. A decir verdad, es más bien lo opuesto. Cada referencia que se hace en la Biblia acerca de la relación sexual declara o presupone que es algo hermoso.

Entonces, ¿de dónde proviene el concepto popular de que Dios desapruueba el acto sexual? Bien, es probable que surgiera por leer mal los versículos de la Biblia que dicen que el *mal uso* o el *abuso*

12 Sexo, culpa y perdón

de la relación sexual es un pecado. Además, debes tener algo bueno antes que le puedas dar un mal uso o antes de que abuses de él.

David, el antiguo rey israelita, es uno de los ejemplos mejor conocidos de lo que sucede cuando una persona no sigue el diseño original de Dios. Su aventura con Betsabé, la mujer de otro hombre, ha sido el centro favorito de los creadores de películas de Hollywood. No obstante, lo que casi siempre dejamos de ver reflejado en la pantalla es la lucha interna de David por lo que hizo. Él describió que se sentía de esta manera:

Mientras guardé silencio, mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir de todo el día. Mi fuerza se fue debilitando como al calor del verano, porque día y noche tu mano pesaba sobre mí.

Salmo 32:3-4

¿Alguna vez te has sentido de esa manera? David no podía comer; luchaba todo el día; experimentaba la presión. Sentía que Dios lo declaraba culpable para que enfrentara lo que hizo. Esa es la manera en que Él nos diseñó para que actuemos. La mejor forma de lidiar con esos sentimientos es de frente, como lo hizo David al final.

En efecto, antes que David terminara, su pecado también incluyó el asesinato mientras intentaba cubrir su adulterio. Sin embargo, aun así, Dios llamó al rey David como un hombre conforme a su corazón. Así es, la Biblia describe a David como a un hombre conforme al corazón de Dios. Consideremos la secuencia de los acontecimientos que lo condujeron a su pecado y a su recuperación.

Una tarde, durante un paseo por su azotea, David se metió en problemas. Se convirtió en el primer fisgón que registra la Biblia, un mirón. Se asomó por el costado de su azotea y vio a Betsabé, la esposa de uno de sus soldados, que tomaba un baño.

No era un pecado que David se cruzara por accidente con Betsabé mientras se bañaba. En cambio, hizo algo más que percatarse de su presencia, la miró, eligió seguir espiándola. David la vio y *entonces* quedó cautivado. Envió por Betsabé y la trajo a su palacio, tuvo relaciones con ella y quedó embarazada.

En cuanto se enteró que Betsabé estaba embarazada, David intentó cubrirlo. Trajo a su esposo, Urias, del campo de batalla para que descansara y se relajara un poco. Si Urías se acostaba con Betsabé, parecería que había quedado embarazada de su marido. Sin embargo, Urías estaba tan perturbado por la difícil situación de sus compañeros en el campo de batalla que no se fue a casa. David

14 Sexo, culpa y perdón

recurrió a hacer que a Urías lo asesinaran en la batalla, a fin de poder tomar a Betsabé como su esposa de una forma «legítima». Como sucede con la mayoría de las cosas de este tipo, es probable que David no engañara a muchas personas. Es probable que el chisme que corría tuviera toda la historia. Y, al final, Dios envió al profeta Natán para que enfrentara a David por causa de su pecado. Natán le contó a David una historia que fue tan fuerte que lo hizo caer de rodillas. Aquí la tenemos:

—Dos hombres vivían en un pueblo. El uno era rico, y el otro pobre. El rico tenía muchísimas ovejas y vacas; en cambio, el pobre no tenía más que una sola ovejita que él mismo había comprado y criado. La ovejita creció con él y con sus hijos: comía de su plato, bebía de su vaso y dormía en su regazo. Era para ese hombre como su propia hija. Pero sucedió que un viajero llegó de visita a casa del hombre rico, y como éste no quería matar ninguna de sus propias ovejas o vacas para darle de comer al huésped, le quitó al hombre pobre su única ovejita.

2 Samuel 12:1-4

Sexo y culpa 15

Cuando David escuchó esto, se enojó mucho. No se daba cuenta de que Natán hablaba en alegorías. Pensó que Natán le estaba informando sobre un hecho real que había sucedido en su reino y quería que David promulgara su sentencia en contra del injusto hombre rico. Así que David dijo:

—¡Tan cierto como que el Señor vive, que quien hizo esto merece la muerte! ¿Cómo pudo hacer algo tan ruin? ¡Ahora pagará cuatro veces el valor de la oveja! Entonces Natán le dijo a David:
—¡Tú eres ese hombre!

2 Samuel 12:5-7

Como un crédito para David fue que no lo negó. Cuando lo enfrentaron con su pecado, lo reconoció.

David aprendió que cuando se quebranta una ley moral, tu primer pecado es en contra de Dios. Así que si has tenido relaciones sexuales con alguien con quien no estás casado, no solo has perjudicado a la persona, sino que has ofendido a Dios. Eso fue lo primero que aprendió David.

16 Sexo, culpa y perdón

Llegado este momento, es importante que nos demos cuenta de que David fue llamado «un hombre conforme al corazón de Dios» después que pecó en contra de Betsabé y de su esposo, no antes. David reconoció *por completo* su pecado y Dios le perdonó... *por completo*. Así que el primer paso para liberarte de la culpa y del dolor que hay en tu vida, y para obtener el perdón de Dios, es aceptar lo que has hecho, reconocer que te has equivocado en verdad. Cuando creas que Dios no puede perdonarte, recuerda a David y lee los Salmos 51 y 32 con mucho cuidado.

Llama al pan, pan y al vino, vino

¿Alguna vez has cometido algún error tan grande que lo único que piensas es en la fantasía de regresar en el tiempo? Dices: «Si tan solo fuese esta mañana», «Si tan solo fuese el principio del verano y pudiera volver a empezar».

Si te sientes así por el pecado sexual en el que has estado involucrado, tengo buenas noticias para ti. Cuando la Biblia habla de cómo nos hemos equivocado, utiliza la palabra *pecado*... ¡y Dios está interesado en perdonar los pecados!

Pecado es la palabra bíblica para cuando nos equivocamos. Pensado de esa manera, no es de extrañar que la Biblia diga: «Pues todos han pecado»

(Romanos 3:23). Sin duda, ¡eso es cierto! Todos nos hemos equivocado, todos hemos pecado... de una forma u otra.

A nadie le gusta admitir que ha fallado. Podemos culpar con facilidad a los demás, o a nuestras circunstancias, por el mal uso que hacemos de la relación sexual, por las malas decisiones o por otra clase de fallos. Culpar a los demás es algo tan antiguo como Adán y Eva, y algo tan nuevo como el último escándalo. Adán culpó a Eva por darle del fruto prohibido, como si él no pudiese haber decidido. Eva culpó a la serpiente por haberla engañado, como si ella no comprendiera lo que estaba sucediendo. De la misma manera, muchos de nosotros nos sentimos tentados a decir: «Sí, desobedecí a Dios en lo referente al acto sexual. ¡Pero le amaba! ¡Pero era vulnerable! ¡Pero tengo necesidades!».

Quizá todo esto sea cierto. Sin embargo, para Dios, la única cosa que cuenta es: «Dios, he pecado»... ¡punto! El pecado es nuestro propio error.

Dios sabía lo que sucedía en la vida de David. Y Dios sabe lo que sucede en tu vida. Él sabe todo sobre nosotros. La Biblia es clara al decir que «no hay cosa creada oculta a su vista, sino que todas las cosas están al descubierto y desnudas ante los ojos de aquel a quien tenemos que dar cuenta» (Hebreos 4:13, 1 b l a). Al principio, eso puede

18 Sexo, culpa y perdón

parecer intimidante, no podemos esconder nada de Él, pero cuando comprendemos que el amor de Dios se basa en el conocimiento que Él tiene de nosotros, puede ser reconfortante. Por fin, alguien nos entiende *en realidad*.

Incluso más emocionante que el pensamiento de que Dios nos conoce de verdad es el hecho de que Él quiere ayudarnos. Y de eso trata toda la Biblia. Es la historia de que Dios se interesa tanto por nosotros que Él quiere ayudarnos cuando nos equivocamos. Y Él es el único que puede hacer como si «fuera esta mañana», o como si «fuera el principio del verano». Este proceso se llama *perdón*.

El siguiente capítulo ofrece algunos pasos que te ayudarán a centrarte en el perdón de Dios.

CAPÍTULO

2

Escapa del
sentimiento
de culpa



El director de un hospital psiquiátrico en Knoxville, Tennessee, dijo una vez que cincuenta por ciento de los pacientes se podrían ir a casa si tan solo supieran y creyeran que les habían perdonado. Sin embargo, ¿cómo experimenta uno el perdón y escapa del sentimiento de culpa?

La confesión: Buena para el alma

La Biblia dice que para que experimentemos el perdón debemos hacer tres cosas. Como lo vimos en el capítulo 1, el primer paso es que admitamos que hemos fallado.

Una vez que admitimos que hemos pecado, el segundo paso es confesarle nuestros pecados a Dios. San Juan explicó:

Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad.

1 Juan 1:9

La palabra confesar, de la forma en que se utiliza en este versículo bíblico, significa «decir lo mismo». En otras palabras, estar de acuerdo con Dios, estar de acuerdo en que hemos pecado y en que Jesucristo murió por nuestros pecados.

Tal vez no te cueste trabajo hacer esto, pero con frecuencia estamos interesados en justificar lo que hemos hecho. No podemos admitir que nos hemos equivocado. Algunas veces esto se debe a que somos inseguros, pero en ocasiones no hemos visto la equivocación en nuestras elecciones. En otros casos no queremos dejar nuestro pecado, preferimos continuar haciéndolo. Entonces

una amonestación de su parte para que no lo hagamos de nuevo y un deseo de nuestra parte para dejar de pecar.

Ahora bien, sé lo que está sucediendo: quizá en tu mente estén dando vueltas las razones por las que no deberías tener que confesar tu pecado. Así que veamos algunas de las excusas comunes antes de seguir adelante.

1. *«Sucedio hace tanto tiempo que ya casi lo olvidé».* Bien, casi, pero no del todo. Dios tiene algo mejor para ti. Quiere que lidies con esto por completo, de modo que los sucesos futuros no traigan un mar de pensamientos que puedan llevarte a una culpa que te paralice. *«Pero no creo que estuviera mal lo que hice; no me siento culpable».* Andar por la vida guiado por tus sentimientos puede

22 Sexo, culpa y perdón

llevarte a un accidente. No es que los sentimientos carezcan de importancia. Necesitamos ponerles atención. Aun así, estos deben interpretarse por una información más confiable, por una norma más objetiva; en otras palabras, por lo que dice Dios.

3. *«Podría ofender a la persona con la que estuve involucrada, si la traigo a colación».*
Tu primera ofensa fue en contra de Dios y eso necesita ser resuelto.

La confesión no solo es saludable para el espíritu, sino que lo es también para el alma. ¡No le estamos diciendo a Dios algo que no sepa! En cambio, a través de la confesión entramos en un diálogo con Él y de esa manera puede empezar el proceso de restaurarnos.

Cuando se recibe el perdón

Juan dijo: «Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad» (1 Juan 1:9). Sus instrucciones para que podamos experimentar el perdón tienen dos partes en realidad:

Escapa del sentimiento de culpa 23

1. Tenemos que confesar nuestros pecados, y cuando lo hagamos...
2. Dios nos perdonará y purificará o nos limpiará.

El paso final para experimentar el perdón de Dios tiene que ver con la segunda mitad del consejo de Juan. Dios no solo quiere que reconozcamos nuestro pecado, sino que quiere que reconozcamos (aceptemos) su perdón por nuestro pecado. ¿Por qué es importante esto?

En algunos casos, puede personificar o completar nuestro proceso de confesión. Al fin y al cabo, algunos de nosotros tenemos problemas en aceptar el perdón porque en lo profundo no pensamos en verdad que lo necesitamos o es posible que ni siquiera lo deseemos debido a que sabemos que nuestra acción es mala, pero no queremos dejar de hacerla.

Supongamos que te encuentras a un antiguo cliente en medio del desierto y le dices: «Tengo sed; ¿puedes darme un poco de agua?».

«Claro que sí, amigo», te responde el antiguo cliente. «Aquí está mi cantimplora. Toma lo que quieras».

Entonces, si no aceptas su ofrecimiento y no bebes, no solo te perderás los beneficios del agua, sino que crearás dudas con respecto a la

24 Sexo, culpa y perdón

credibilidad de tu «confesión» de sed. Esto se debe a que lo natural de la sed real lo *mueve* a uno a servirse del agua. Tienes que bebería. Tienes que hacerla tuya si se te ofrece.

La muerte de Cristo en la cruz es la base para nuestro perdón. Esto está muy claro en la Biblia: «Somos santificados mediante el sacrificio del cuerpo de Jesucristo, ofrecido una vez y para siempre» (Hebreos 10:10). Cuando Cristo murió hace dos mil años, lo hizo por todo pecado que vas a cometer: pasado, presente y futuro. Así que, como en la historia del cliente, el «agua» de su perdón está allí.

Cuando pecamos, creamos una barrera entre nosotros y el Dios perfecto y santo; la «sed» está de nuestro lado. Sin embargo, ¿qué sucede si no reconocemos nuestra necesidad? David dice: «Si en mi corazón hubiera yo abrigado maldad, el Señor no me habría escuchado» (Salmo 66:18). Está diciendo que si no hubiera reconocido o dejado su pecado, si hubiera decidido esconderlo en su corazón, no podría haber gozado de los beneficios del perdón; el Señor no lo habría escuchado cuando oraba.

A través de la confesión estamos de acuerdo con Dios en que nuestros pecados están mal, lo reconocemos (como David en los Salmos 32 y 51 en lo que se refiere a su pecado con Betsabé) y,

Escapa del sentimiento de culpa 25

luego, podemos experimentar el perdón de Dios. No es tanto que seas diferente, aunque es muy probable que lo seas. No obstante, después de la confesión, te das cuenta de que ya no existe ese muro que erigiste entre tú y Dios.

¿Te das cuenta? La confesión no es para el beneficio de Dios. Él ya sabe lo que hicimos. En cambio, el Señor requiere la confesión del pecado para nuestro beneficio, a fin de que siempre podamos tener, conocer y experimentar una vida limpia a través de su amor y perdón. Este es el caso incluso, en especial, en el problema del pecado sexual.

Por qué son tan serios los pecados sexuales

Dios perdona los pecados sexuales por completo. Desde esa perspectiva, no son peores que cualquier otro *pecado*. Sin embargo, las consecuencias prácticas en lo personal y lo social son muy perjudiciales. Jack W. Hayford, pastor principal de la iglesia cuadrangular *La Iglesia en el Camino*, en Van Nuys, California, ofrece las siguientes explicaciones:

1. Los pecados sexuales manchan la parte más profunda de nuestra identidad.

26 Sexo, culpa y perdón

Nuestra sexualidad es el fundamento de quienes somos.

2. La actividad sexual despierta nuestras pasiones más profundas, exponiéndonos donde somos más vulnerables, desde el punto de vista emocional.
3. A pesar del hecho del perdón igual de Dios, los pecados sexuales son el aspecto más difícil de creer con respecto al perdón de Dios.
4. El matrimonio es el fundamento de la relación humana más profunda. El pecado sexual compromete este fundamento.
5. Los pecados sexuales arriesgan a engendrar seres humanos sin apoyo, un fenómeno social que ha llevado a muchos al escándalo del aborto.
6. El pecado sexual incrementa el potencial de enfermedades.
7. El pecado sexual quebranta la confianza de la comunidad de la iglesia en lo que se refiere a las relaciones interdependientes. La sociedad se deshace si esas relaciones no son confiables. No es un asunto privado.

Adaptado de «Why Sex Sins Are Worse Than Others», por Jack W. Hayford, *Charisma and Christian Life*, octubre de 1989, pp. 68-74.

El perdón que lo incluye todo

Jesús murió en la cruz para quitar el castigo de Dios por nuestros pecados de una vez por todas. San Juan edificó sobre ese fundamento cuando escribió: «Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad» (1 Juan 1:9). Dios no dijo de toda maldad *excepto* los pecados sexuales. Más bien dijo *toda* maldad *incluyendo* los pecados sexuales. Analiza: ¿Qué pecados se cubrieron con ese sacrificio? ¿Todos a excepción de nuestro mal uso de la relación sexual? No. Los cubrió *todos*. Un Dios infinito puede hacer borrón y cuenta nueva de una vez por todas, para siempre.

No solo eso, sino que Dios también nos da una nueva vida en Cristo. Después que aceptamos su ofrecimiento de perdón, ya no somos las personas que éramos antes. San Pablo lo señala:

Antes [...] ustedes estaban muertos en sus pecados. Sin embargo, Dios nos dio vida en unión con Cristo, al perdonarnos *todos* los pecados y anular la deuda que

28 Sexo, culpa y perdón

teníamos pendiente por los requisitos de la ley. Él anuló esa deuda que nos era adversa, clavándola en la cruz.

Colosenses 2:13-14, énfasis añadido

La muerte de Cristo sirve como base para nuestro perdón; nos da una nueva vida; y, además, ahora tenemos a alguien que está delante de Dios intercediendo a nuestro favor a cada momento, cuyo nombre es Jesús. Él siempre da testimonio de que, puesto que ahora estamos perdonados, siempre permaneceremos perdonados, pase lo que pase. Incluso, si pecamos después de confiar en Jesús como nuestro Salvador, todavía podemos seguir perdonados. ¡Es cierto! San Juan nos lo dijo:

Mis queridos hijos, les escribo estas cosas para que no pequen. Pero si alguno peca, tenemos ante el Padre a un intercesor, a Jesucristo, el Justo. Él es el sacrificio por el perdón de nuestros pecados, y no solo por los nuestros sino por los de todo el mundo.

1 Juan 2:1-2

Un expediente limpio

Justo después de mudarme a Julián, California, un hermoso pueblecito en las montañas al noroeste de San Diego, me compré un Volkswagen Rabbit con motor diésel. Era demasiado lento en esos caminos montañosos, así que hice que le pusieran un turbo compresor... y convencí a mi esposa de que eso haría que el auto fuera «más seguro».

El mismo día que recogí mi Rabbit modificado, tuve que ir a Ramona, la «ciudad» más cercana. En el camino había una parte recta a través de las montañas. Un motociclista iba delante de mí, no iba demasiado rápido, así que decidí pasarlo y me pasé al otro carril. Pues parece que él decidió que no iba a dejar que lo pasara un Rabbit y aceleró. Y yo estaba allí con un turbo compresor nuevo, y pensé: *¡Tal vez sea hora de probarlo!* Así que pisé a fondo y dio resultado. Pasé a la motocicleta a ciento treinta y siete kilómetros por hora antes que terminara la recta.

Dos curvas más tarde, las mayores luces rojas que haya visto jamás empezaron a centellear en mi espejo retrovisor. Una patrulla de la policía de California nos detuvo a mí y al motociclista y nos puso una multa a los dos. Me merecía la multa. Quebranté la ley y no tenía ninguna excusa.

30 Sexo, culpa y perdón

Sin embargo, cuando fui al juzgado en Ramona para pagar la multa, me dijeron: «No tiene que pagar la multa si toma una clase de conducción que dura tres horas y también quedará limpio su expediente». Así que eso fue lo que hice. Cuando terminó la clase, regresé a Ramona con la pequeña hoja firmada por el instructor de conducción. Se la entregué al encargado, quien me dijo conforme la tomaba: «Su expediente está limpio».

Después de volver a mi auto, me di cuenta: Mi expediente estaba limpio. Era como si el reloj hubiera regresado a la mañana en que me dieron la multa y se me hubiera dado otra oportunidad. Fue un recordatorio poderoso de lo que Jesucristo hizo en la cruz con mis pecados. Limpió mi expediente. Canceló mi deuda e hizo posible que estuviera reconciliado con Dios.

Así que, como puedes ver, la muerte de Cristo sirve como la *base* del perdón de todas nuestras equivocaciones pasadas, las presentes y hasta por cada uno de nuestros pecados futuros. Su muerte lo cubrió todo. No obstante, ¿cómo experimentamos este perdón? Tal vez aceptes que Dios perdona todas las demás clases de pecado, pero para ti parecen diferentes los pecados sexuales. ¿Qué sucede cuando sentimos que estamos tan alejados de Dios que no podemos imaginarnos siquiera que algún día volveremos a estar en su buena

voluntad? ¿Qué podemos hacer cuando nos sintamos simplemente culpables?

Liberados de la culpa

David dijo en el Salmo 32:5: «Te confesé mi pecado, y no te oculté mi maldad. Me dije: “Voy a confesar mis transgresiones al Señor”, y tú perdonaste mi maldad y mi pecado». ¿Lo captaste? Él ya lidió con tu *culpa*.

No solo se ha perdonado el pecado, ¡sino *también* la culpa!

¿Cuán completo es este perdón? Uno de los versículos más significativo con respecto al perdón nos dice que «tan lejos de nosotros echó nuestras transgresiones [o pecados] como lejos del oriente está el occidente» (Salmo 103:12). Tal vez te preguntes por qué el Señor no dijo que pondría tus pecados tan lejos del norte como del sur. Bueno, si se hubieran utilizado el norte y el sur, uno podría haber medido la distancia entre los polos. En cambio, eso no se puede hacer con el este y con el oeste. No existe el polo oriental ni el polo occidental. Si empiezas a ir hacia el occidente, puedes ir hacia el este por una eternidad, y lo mismo sucede con el oeste. La cuestión es que no se pueden medir. La distancia no tiene fronteras; es infinita.

32 Sexo, culpa y perdón

Así de completa es la muerte de Cristo por tus pecados. Tu expediente se limpia a través de la sangre de Cristo.

En la carta a los Hebreos, Dios nos da esta promesa:

«Y nunca más me acordaré de sus pecados y maldades». Y cuando éstos han sido perdonados, ya no hace falta [ni se necesita] otro sacrificio por el pecado.

Hebreos 10:17-18

Muy a menudo no nos damos cuenta del significado de la muerte de Cristo en la cruz y la manera en que se relaciona con nosotros. ¡Si tan solo cada uno de nosotros pudiera captar las buenas nuevas del perdón! Las buenas nuevas, el evangelio, son que Jesús no vino a salvar a los justos. ¡Vino a salvar a los pecadores! A esos que se han equivocado. A Él no le interesa que le probemos lo buenos que somos. ¡Su mensaje es de perdón! Aceptar el hecho de que somos pecadores, que tú y yo pecamos, no significa que deberíamos lamentarnos por nuestra indignidad. ¡Dios quiere exaltarte y liberarte!

Perdónate a ti mismo

A menudo controlamos bien los tres primeros pasos: llamar pecaminoso nuestro comportamiento, confesárselo a Dios y recibir su perdón... y allí nos estancamos. Tal parece que no podemos perdonarnos a nosotros mismos.

Perdonarnos a nosotros mismos puede ser lo más difícil de todo. De alguna manera pensamos que tenemos que cumplir una penitencia. Una persona dijo: «Comprendo lo que Jesús hizo por mí y lo acepto. En cambio, sigo sintiendo que debo hacer algo para poder perdonarme a mí mismo».

Puede que una cosa sea que sepas que Dios te ha perdonado y otra muy distinta es limpiar por completo tu conciencia de la culpa que produjo el pecado. Sabemos que Dios nos ha perdonado; sin embargo, por alguna razón parece que tenemos mejor memoria de nuestros pecados que Dios en situaciones como estas. Parece que tenemos unos requisitos más elevados para perdonar que los que pide Dios.

A fin de liberar tu mente y tus emociones de la culpa que produce el pecado, no solo debes reconocer el perdón de Dios, sino que también debes perdonarte a ti mismo. Para hacer esto, debes darte cuenta de que Dios no demanda ningún prerrequisito antes que puedas saber que te ha

34 Sexo, culpa y perdón

perdonado y que Él no desea ninguna penitencia de tu parte. Él te ama.

¡Nunca más sentimientos de culpa!

Te lo ilustraré. Al principio de mi vida cristiana, le confesaba mis pecados a Dios, reconocía su perdón y después me deprimía lo que había hecho. De inmediato, me encontraba inundado de un sentimiento de culpa enorme. Aun cuando sabía que Dios me había perdonado, sentía que ahora tenía que probar que era digno de ese perdón. Pensaba que tenía que ganarme el derecho de perdonarme a mí mismo. Creía que no tenía que cometer ningún error, a fin de ministrar en el nombre de Jesús. ¿No es interesante que podemos ser más duros que Dios con nosotros mismos?

Pues bien, hace algún tiempo, me sucedió algo que me mostró con claridad que la verdadera cuestión para perdonarme no era cuántas veces cometí el error ni cuán malo fue el mismo. La verdadera cuestión era cómo le respondía a Dios cuando *cometía* pecado.

Un día me encontraba en un restaurante y lastimé en lo más profundo a alguien cuando dije algo que jamás debí haber dicho. Fue un pecado de mi parte. En el camino a casa, me di cuenta de mi «disparatado» comentario. De inmediato, le

Escapa del sentimiento de culpa 35

confesé mi pecado a Dios. También me di cuenta de que tenía que volver al restaurante y confesarle mi pecado a la persona que había lastimado.

Así que me di la vuelta, encontré al hermano y le dije: «Lo que dije estuvo mal y sé que te hice daño. Se lo he confesado a Dios y he vuelto para que me perdones. ¿Me perdonas?».

Para mi sorpresa me dijo: «No. No te perdono. Alguien en tu posición no debería haber dicho eso». Después de discutirlo más siguió negándose a perdonarme.

Me fui a casa frustrado y confundido. Así que pronto me encontraba con sentimientos de culpa y me preguntaba: «¿Cómo pudiste decir eso? ¿Cómo puede alguien que está en el servicio cristiano lastimar a un hermano de esa manera? ¿Cómo puede Dios utilizarme ahora?». Mi castigo propio casi parecía como una nueva canción sobre la miseria de la culpa personal: «Oh, ay de mí».

¿Ves lo que estaba haciendo? Estaba haciendo del perdón de un hermano el prerequisite para poder perdonarme a mí mismo. Estaba permitiendo que la respuesta de otra persona controlara mi vida y mi relación con Dios. Entonces, Dios empezó a trabajar en mí. «Un momento, Josh, no lo estás haciendo como es debido. Puedes responder de dos maneras: Puedes lamentarte en la culpa, centrarte en tu fracaso, o puedes darte cuenta

36 Sexo, culpa y perdón

de que Jesús murió por esta situación. Se la confesaste a Dios y a la persona que lastimaste; ¡así que continúa con tu vida!»

Después de luchar por algún tiempo con las alternativas, le confesé todo a Dios una vez más y, luego, añadí: «Además, Padre, me perdono yo mismo también». A partir de entonces, decidí hacer todo lo que pudiera para sanar la relación con mi hermano herido, pero sin permitir que su respuesta afectara mi seguridad del perdón de Dios hacia mí.

Con el transcurso del tiempo, en repetidas ocasiones me esforzaba por expresarle mi amor a ese hermano. Al final, nuestra relación sanó y se llevó a cabo la reconciliación y el perdón. Es más, la relación actual es mejor que antes. Esto no habría sucedido si no hubiera creído en las palabras de Dios (que Él ofrece perdón), y entonces, basándome en el perdón de Dios, perdonarme a mí mismo.

Cuando te niegas a perdonarte a ti mismo

Una de las cosas que más le duelen a Dios es que alguien rechace su gracia o no la «valore». Cuando nos negamos a perdonarnos a nosotros mismos, estamos desechando en realidad la amorosa gracia de Dios, su favor inmerecido, justo en su cara. Al no perdonarnos estamos dando por sentado que

la muerte de Cristo en la cruz no fue suficiente para cubrir nuestros pecados. Estamos diciendo: «Dios, soy un mejor juez que tú para decidir qué se puede perdonar y a quién se puede perdonar». La confesión es estar de acuerdo con Dios, no solo en cuanto al mal hecho, sino también en lo que Él hizo para perdonar el pecado.

Existe una libertad que proviene de perdonarte a ti mismo. La carta de Amy nos habla del gozo que puede ser tuyo a través del perdón:

Estimado Josh:

Lo que dijo me impactó. Jamás comprendí que me tenía que perdonar a mí misma. Esta semana me han liberado de la jaula que yo misma construí. La jaula era la falta de perdón hacia mi persona. Y vaya cosa, debido a que no me perdonaba, esto afectó mi relación con todos, en especial con mi novio. Yo podía amarlo de manera incondicional, pero no podía permitir que él me amara del mismo modo. Aun cuando él me perdonó por las cosas que hice antes de convertirme en cristiana (lo que le venga a la mente, yo lo hice), no podía perdonarme a mí

misma. No obstante, después de nuestra conversación me perdoné y en un solo día he crecido muchísimo. Espero que pueda comprender mi definición de crecimiento. ¡Es asombroso!

Gracias por mostrarme que puedo perdonarme por causa de Cristo.

Algunas veces, el rechazo de perdonarnos a nosotros mismos es una forma de orgullo. Creemos que deberíamos estar más allá del pecado, así que nos negamos a aceptarnos tal y como somos: seres humanos falibles que somos capaces de equivocarnos, no solo una, sino muchas veces. Sin embargo, la verdadera cuestión en perdonarnos no es cuántas veces nos hemos equivocado ni cuán mala fue nuestra equivocación. Lo importante es cómo lidiamos con el asunto cuando tú y yo pecamos.

Así que perdónate. Dios te perdona. Y Él te ama también.

CAPÍTULO

3

Cuando se
perdona
a la otra
persona



Hace poco en Hawái, un hombre muy bien vestido y su esposa se sentaron junto a mí. Empezamos a conversar y le pregunté acerca de su trabajo. Me explicó que era asesor de compañías en los campos de desarrollo y problemas del personal.

Cuando le pregunté cuál era el problema que más encontraba, de inmediato respondió:

—Los conflictos.

Como estaba preparando una serie de charlas sobre la solución de conflictos, al momento le pregunté:

—¿Cuál es la fórmula número uno que ha encontrado para resolver el conflicto?

—El perdón —me respondió sin pestañear siquiera.

Me dijo que la mayor dificultad que enfrenta es desafiar a las personas a que dejen su amargura y a que den y reciban el perdón.

Este hombre comprendía muy bien la importancia del perdón.

¿Por qué hay que perdonar?

La Biblia no escoge con cuidado las palabras cuando se trata del perdón. Se nos *ordena* que perdonemos. Jesús les dijo a sus discípulos:

Y cuando estén orando, si tienen algo contra alguien, perdónenlo, para que también su Padre que está en el cielo les perdone a ustedes sus pecados.

Marcos 11:25

Y otra vez, justo después del Padrenuestro, Jesús dijo:

Porque si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial. Pero si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará a ustedes las suyas.

Mateo 6:14-15

Esto parece decir que nuestro perdón está basado en si perdonamos o no a los demás y no en la muerte de Cristo por nosotros. Sin embargo, eso contradeciría el resto de las enseñanzas de Cristo. En cambio, creo que lo que Jesús dice es que, si nos negamos a perdonar a alguien que nos ha hecho mal, Dios sabrá que nuestra propia confesión de pecados es poco menos que genuina, que no hemos recibido, ni comprendido, por completo el perdón que Él ha puesto a nuestra disposición de forma gratuita. Nuestra falta de

perdón hacia los demás es una clara señal para Dios de que nuestra confesión de los pecados no fue sincera.

Existe otra razón para el perdón. Lewis Smedes, en su inspirador libro *Forgive and Forget* (Harper and Row, 1984) escribe:

El perdón es la única manera de ser justo contigo mismo [...] Supongamos que jamás perdonas, supongamos que sientes el dolor cada vez que vienen a tu memoria las personas que te hicieron un mal. Y supongamos que sientes el deseo incontenible de pensar en ellos [o en tu dolor] a cada momento [...] Te has convertido en el prisionero de tu antiguo dolor [...] La única manera que tienes de sanar esa herida, que no sanará por sí sola, es perdonando a la persona que te lastimó. El perdón sana tus recuerdos a medida que cambias la visión de tu memoria.

Obstáculos para el perdón

Aceptémoslo. El conocimiento de que deberíamos de perdonar y poder perdonar pueden ser dos cosas muy diferentes. A menudo existen obstáculos

dentro de nosotros mismos o en la relación que nos impide perdonar.

- *Inseguridad.* Si nos sentimos inseguros en la relación, vamos a buscar cualquier oportunidad para distinguirnos ante nuestros propios ojos y ante los demás. Mantener una posición como «la parte afectada» puede darnos un falso sentido de justicia o posición.
- *Guardar resentimientos.* En Efesios 4:30-32, San Pablo nos instruye a que abandonemos la amargura, pero todos sabemos que podemos sacar placer de tal resentimiento. La amargura motiva a muchas personas durante toda la vida. Es posible deleitarse al abrigar el «derecho» al resentimiento. Algunos de los hechos más infames de la historia se perpetraron debido al resentimiento.
- *Temor.* Cuando perdonas a alguien, te haces vulnerable. Si antes te han hecho daño, la falta de perdón crea una barrera a tu alrededor; quizá hasta temas dejar caer tal barrera y permitir que la relación sea más cercana por temor a que te lastimen otra vez.

- *Autocompasión.* Algunas veces toda nuestra identidad está edificada alrededor de la autocompasión. «Me han lastimado más que cualquiera, ¡pobre de mí!» Nos cuesta trabajo dejar nuestro dolor; ¿de qué vamos a hablar si lo dejamos a un lado? Si no soy «el pobre y lastimado, ¿quién voy a ser?». Aun cuando la Biblia nos asegura que todas las cosas (incluso las malas) ayudan a bien (Romanos 8:28), nosotros decimos: «Dios, esto no puede ayudar a ningún bien. Y tú eres incapaz de hacer algo al respecto».
- *La ira a secas.* Tus sentimientos son demasiado recientes, demasiado fuertes. ¡Cómo esa persona se atrevió a hacerte tal cosa! Quieres aferrarte a tu ira para que la otra persona se dé cuenta del efecto de su desastroso hecho.
- *El fracaso en perdonar.* Algunas personas dicen que perdonan, pero no olvidan. Henry Ward Beecher explicó que la frase: «Puedo perdonar, pero no puedo olvidar», solo es otra manera de decir: «No puedo perdonar». El olvido no quiere decir que no puedas recordar la

Cuando se perdona a la otra persona 45

situación. Más bien, significa que ya no te controla el dolor ni el deseo de responder con la misma moneda. *Orgullo*. El orgullo dice: «No necesito perdonar ni reconciliarme porque esa persona no me hace falta. Solo evitaré a esa persona; puedo continuar sin esa relación».

Juicio. Decidimos que la persona no merece el perdón. El daño fue demasiado grande; la persona de todas formas no cambiaría. El perdón se desperdiciaría en una persona así. El ofensor necesita que le castiguen, ¡no que lo perdonen! (Sin embargo, no nos preguntamos: ¿Merezco el perdón de Dios?).

Venganza. Algunas veces nuestra capacidad para perdonar se refrena debido a un deseo de venganza. Queremos ver a la persona que nos hizo daño fracasando en un proyecto importante o en alguna relación. Queremos que esa persona sufra como nosotros hemos sufrido para que sienta lo que nos hizo. Optamos por no creer en lo que Dios dijo: «Mía es la venganza;

yo pagaré» (Hebreos 10:30); pasamos por alto la instrucción de Pablo: «No paguen a nadie mal por mal» (Romanos 12:17).

- *Falta de fuerzas.* Después de una profunda herida, puede que nos sintamos que no estamos lo suficiente fuertes en lo emocional como para decir con sinceridad: «Te perdono».

No cierres las puertas

Dados estos obstáculos para el perdón, todavía te animo a que grabes esta frase en tu mente: «Cuando me niego a perdonar, estoy cerrando una puerta que tal vez necesite algún día». No importa quién seas, más a menudo de lo que te imaginas vas a necesitar el perdón de otra persona.

¿A quién se supone que debemos perdonar tú y yo? Debes perdonar a cualquiera que te haya hecho daño, que haya abusado de ti o que te haya ofendido. Quizá tengas sentimientos de amargura hacia tus padres debido a incesto, divorcio, maltrato o alcoholismo. A lo mejor todavía te irrite la forma en que tu primer novio se aprovechó de ti. Es posible que hasta hayas estado involucrado en una aventura que te lastimó a ti y a tu esposa.

No importa lo mala que sea la situación: Dios puede utilizarla para tu propio bien.

¿Significa esto que fue una buena situación? De ninguna manera.

¿Puede redimirla Dios? Sí.

El perdón cambia las condiciones bajo las cuales experimentamos la vida. Vivimos cada día en la realidad del perdón de Dios. Él nos ama. Él nos acepta, no porque seamos perfectos, ni porque nos lo merezcamos, ni porque jamás cometamos errores, sino porque Él nos perdona por completo y quiere que seamos uno con Él.

Corrie ten Boom experimentó esta necesidad de perdonar. Corrie y su hermana, Betsy, fueron prisioneras en Ravensbrück, uno de los «mortíferos» campos de concentración nazi. Betsy murió en el campo por el maltrato, pero no sin antes darle a Corrie una visión de que el perdón es más fuerte que el odio. Después de su liberación del campo de prisioneros, Corrie no solo empezó a predicar este mensaje de perdón recién descubierto, sino que viajó hasta Alemania, a fin de ser una mensajera del perdón para la nación que la maltrató tanto a ella como a su hermana.

Un domingo en Munich, estaba predicando su mensaje de perdón. Después, una de las personas que estaba en la fila para saludarla era uno de los guardias que torturó a su hermana.

Sin reconocerla, extendió su mano. «Estoy muy agradecido por su mensaje, *frauline* [señorita]», le dijo. «Pensar que, como usted dijo: ¡Él [Jesús] ha limpiado mis pecados!»

Corrie se quedó atónita. Reconoció de inmediato al hombre, su rostro se le había grabado de tal forma en su memoria que jamás podría olvidarlo. Recordó cómo la obligaron a ducharse con otras mujeres, desnuda, mientras esta bestia las observaba y se burlaba de ellas. Recordó el tratamiento inhumano que le dieron a su hermana a quien tanto amaba. No podía perdonar a este hombre. ¡Simplemente no podía hacerlo!

Sin embargo, mientras la amargura hervía en su interior, se dio cuenta, como ya lo sabía, de que Jesús también murió por este hombre. «Señor Jesús», oró en silencio y para sí misma, «no puedo perdonarlo. ¡Ayúdame! ¡Dame de tu perdón!»

De repente, sintió que un calor invadía su cuerpo, fluyendo de ella hacia este hombre. Poco a poco tomó su mano y en su corazón surgió el amor hacia el enemigo. Y así continuó su mensaje de perdón, un mensaje tan fuerte que incluso el odio, la humillación y la muerte no podían conquistarlo.

El perdón no es...

A menudo, es más fácil comprender lo que es algo viendo lo que no significa. Creo que esto se ajusta al mensaje del perdón.

- *El perdón no es un sentimiento.* Es un acto de la voluntad. Han existido ocasiones cuando no tenía ganas de perdonar y tenía que hacerlo por fe. Sin embargo, no puedo recordar ninguna ocasión en que haya perdonado por fe cuando los sentimientos no llegaran después.
- *El perdón no es fingir que la situación no sucediera jamás.* Muy a menudo las personas continúan con su vida y actúan como si no hubiera existido ningún problema. Muchas familias hacen esto; cuando existe un conflicto, todo el mundo se retrae hasta que «desaparece». En cambio, negar el problema no le da fin; solo lo «reprime». Si esta es la forma en que lidias con una situación, no te sorprendas cuando regrese a todo vapor.
- *El perdón no es pasar por alto el error.* Algunas veces tememos que el perdón sea mal interpretado como que somos

«suaves con el pecado». El perdón nos ayuda a resolver el dolor personal, pero no significa que pasemos por alto una acción errónea. Jesús nos enseñó cómo hacerlo cuando perdonó a la mujer que acababan de atrapar en adulterio y le dijo: «Vete, y no vuelvas a pecar» (Juan 8:11).

- *El perdón no significa que no habrá consecuencias.* Si fuiste víctima de abuso sexual y perdonas al ofensor, eso no quiere decir que no informes la ofensa ni que no insistas que la persona reciba tratamiento profesional. Si eres mujer y resultas embarazada, sigue siendo apropiado esperar que el ofensor asuma la responsabilidad de sostener al niño. Esto no es un castigo, sino una restitución. Puedes perdonar al ofensor, pero esa persona aún tiene que enfrentar la ley y las consecuencias de sus acciones.
- *El perdón no significa que la persona a la que perdonas va a cambiar.* El perdón no puede ser condicional: «Si prometes que jamás lo volverás a hacer, te perdonaré». Ser perdonado a menudo le da a la persona el valor y la voluntad

para actuar de una forma diferente. Aun así, tu perdón no debería estar basado en las acciones futuras de la otra persona. Si el ofensor recibe la ayuda y cambia de verdad, puedes determinar si vas a confiar o no en esa persona, pero no necesita ser una condición para el **perdón**

- *Por último, el perdón no puede aislarte contra futuras heridas.* En cambio, si puedes perdonar ahora, serás capaz de lidiar mejor con los conflictos y las heridas que vengan en el futuro. Además, si lidias con las heridas y con el resentimiento, evitas que se queden y se conviertan en problemas mucho mayores en el futuro.

Lo que es el perdón

El perdón es una expresión del amor de Dios que toma la iniciativa. ¿Alguna vez has pensado: «¿Por qué debo perdonarla? ¡Ni siquiera me ha dicho que lo siente!»? Sin embargo, el amor de Dios nos lleva a dar el primer paso. En la Biblia, San Juan escribió:

En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y envió a su Hijo para que fuera ofrecido como sacrificio por el perdón de nuestros pecados.

1 Juan 4:10

Si Dios hubiera esperado a que nosotros nos arrepintiéramos y que le pidiéramos perdón antes de venir a nosotros, aún seguiríamos perdidos. En cambio, Él dio el primer paso, pagando el castigo de muerte por nuestros pecados, y después nos invitó a recibir su perdón.

Yo también tengo una historia de perdón; tiene que ver con mi padre. Durante años le odié; para mí era el borracho del pueblo. A menudo me daba vergüenza traer a mis amigos a casa, ya que temía que lo vieran. Así que, en ocasiones, cuando estaba borracho, lo ataba en el granero para que no estuviera a la vista. Le ponía una cuerda alrededor de su cuello, tiraba de su cabeza por encima de una tabla del granero y, luego, ataba la cuerda alrededor de sus pies. De esa forma, si intentaba soltarse, se estrangulaba solo.

Bueno, poco después de convertirme en cristiano, Dios empezó a darme amor por mi padre, un amor que jamás había tenido con anterioridad.

Pronto, pude mirarle a los ojos y decirle: «Papá, te amo y te perdono». Después de algunas cosas que le había hecho y dicho, estas palabras le impactaron en realidad. Entonces, al poco tiempo, tuve uno de los mayores privilegios de mi vida: llevar a mi padre a Cristo.

Al final, me di cuenta de que no les nací a mis padres por casualidad; Dios los escogió para mí. Dios utilizó a mis padres y las experiencias de mi niñez para hacer de mí lo que soy ahora, para formar mi carácter, para traerme hacia Él. Necesitaba perdonar a mis padres y liberarme de los resentimientos que me mantenían prisionero de mi propio dolor.

Por lo general, el cambio se lleva a cabo de forma gradual, pero la vida de mi padre cambió justo delante de mis ojos. Tocó el whisky una sola vez más después de eso. Lo acercó a sus labios y lo dejó. Ya no lo necesitaba. El perdón cambia vidas; es poderoso.

Nuestra sociedad dice: «Tienes derechos. ¡Demanda tus derechos!». A pesar de eso, Dios nos ha llamado a perdonar a los que pasan por encima de nuestros derechos. Esto incluye a todo lo que va desde el insulto hasta la crítica, el rechazo, el ser utilizado o maltratado sexualmente. ¿Es difícil? ¡Por supuesto! Con nuestras propias fuerzas es casi imposible. En cambio, como de nuevo lo escribe

Lewis Smedes en *Forgive and Forget*: «La relación entre sentirse perdonado y el poder de perdonar es la clave para todo lo demás».

Reconciliación genuina

Como hemos visto, en la mayoría de los casos el objetivo del perdón es la reconciliación. Sin embargo, si has sido la víctima de abuso sexual (analiza el capítulo 5), la idea de la reconciliación con la persona que te violó la puedes ver como algo abominable.

En muchos aspectos, tu instinto es el adecuado; deberías mantenerte alejado de la persona hasta que haya recibido tratamiento y haya sanado de su comportamiento pecaminoso. La reconciliación bíblica no debe incluir colocarte en una posición peligrosa. Algunas veces tenemos el llamamiento a hacerle frente al peligro o a soportar el sufrimiento, pero esta no es una situación de reconciliación.

Por otro lado, una reacción común de los abusadores es su imposibilidad para relacionarse libremente con otras personas, incluso con las amistades con las cuales tiene confianza. La reconciliación en este aspecto significa ser capaz de relacionarse con las personas de manera normal y libre una vez más.

No obstante, más allá de esto, si fueras víctima de abuso sexual en el hogar donde creciste, tal vez tengas sentimientos mezclados contra el ofensor. Es posible que fuera tu padre, tío, hermano o madre. Puedes amar a la persona y desear una reconciliación, siempre que se lidie con el pasado y se solucione de forma segura. Aquí es donde el verdadero perdón puede llevar a una reconciliación genuina.



CAPÍTULO

4

La *liberación* del pasado

No puedes hacer que el reloj retroceda. Esas son las malas noticias. En cambio, las buenas son que Dios está interesado en la restauración. Él te ha dado un corazón limpio a través de su perdón. Ahora bien, la pregunta sigue en efecto: ¿Cómo rompes por completo con el pasado? ¿Cómo empiezas de nuevo?

Un cambio de conducta

A un cambio de conducta siempre le debería seguir un cambio de convicción. De no ser así, el cambio en la convicción no fue un cambio en realidad, sino solo fue una buena idea.

La Biblia nos dice que puedes producir «frutos que demuestren arrepentimiento» (Mateo 3:8). La palabra *arrepentimiento* significa cambiar tu forma de pensar. Por lo tanto, cuando nos arrepentimos, tenemos un cambio de corazón; cambiamos de una opinión a otra. En el aspecto del pecado sexual, arrepentirse significa cambiar nuestra forma de pensar, de aprobar o justificar nuestro comportamiento sexual pasado, fin de seguir el camino de Dios de la pureza y del respeto.

El arrepentimiento significa que por una decisión consciente, motivada por Dios, cambiamos de nuestros caminos a los caminos de Él. Después de llamar pecaminoso a nuestro comportamiento

anterior, lo confesamos, reconocemos el perdón de Dios y nos perdonamos, llegó el momento de actuar de una manera diferente. Al verdadero arrepentimiento *siempre* lo acompañan las acciones, los «frutos de arrepentimiento».

Permíteme ofrecerte una ilustración. Supongamos que eres una mujer soltera. Tú y tu novio han tenido relaciones sexuales dos o tres veces. Al final, la convicción de Dios te alcanza y sabes que no está bien. Aun así, también conoces al hombre y sabes que él no querrá dejar de tener relaciones sexuales. Se lo confiesas a Dios, reconoces su perdón y te perdonas a ti misma. Ahora, apegada a tu arrepentimiento y con la ayuda de Dios, acabas con la relación. Sabes que tienes que hacerlo o vas a volver a tu antiguo comportamiento.

El final de las relaciones inmorales

En la mayoría de los casos, cuando te involucras con alguien de manera física, hace falta romper. Una vez que tuviste relaciones sexuales, ¡es difícil volver a tomarse únicamente de las manos! No es lo mismo.

Por lo general, necesitas tomar la decisión de romper la relación *sin* discutirlo con la otra persona. ¿Por qué? Porque se trata de tu decisión. Tú

tienes que rendir cuentas por tu vida. En cambio, si sometes la decisión a tu pareja para que se discuta, has dado el primer paso para ceder toda la decisión.

Antes de ir a tu pareja, decide que vas a romper. No vas a preguntarle su opinión ni vas a pedirle permiso; no es una petición. Toma la decisión delante de Dios de que ya se acabó esta relación. Luego, tu propósito al hablar será anunciar y explicar tu decisión. No lo haces para negociar. Ese es un fruto que va de acuerdo con el arrepentimiento. En otras palabras, tus acciones son una expresión visible del cambio en tu forma de pensar.

Esto no quiere decir que Dios no los pueda unir de nuevo. En cambio, una vez que se han involucrado de manera física, en especial cuando se ha llevado a cabo la relación sexual, la mayoría de las personas necesita romper (un rompimiento físico, emocional y mental) con la otra persona.

Tal vez el fruto de acuerdo con el arrepentimiento para ti sea decidir no ir más a «esa» clase de fiestas. Es posible que signifique decidir no acostarte con tu pareja en el sofá. A lo mejor, si estás casado, exprese que terminas con un comportamiento de coqueteo con otras mujeres u hombres de la oficina. Quizá quiera decir que no sales a comer con ese colega del sexo opuesto.

Asume la responsabilidad

El mal uso del acto sexual no es una cuestión privada. El diseño de Dios protege lo bueno de una relación comprometida, ya sea en el presente o en el futuro. Excepto en el caso del abuso sexual, si has estado involucrado de manera sexual con alguien que no sea tu cónyuge, en cierta forma has violado a esa persona, incluso cuando la persona haya accedido o iniciado la relación.

De una forma más obvia, si estás casado, cualquier relación romántica extramatrimonial es una violación de tu pareja.

Dios espera que les pidamos perdón a los demás cuando les hacemos daño. Esto es importante sobre todo en el problema del pecado sexual, donde las emociones y las heridas pueden ser muy fuertes y profundas. Si eres soltero y estás saliendo con alguien, podrías ir a tu pareja y decirle: «¿Sabes? Anoche no solo pequé en contra de Dios, sino también te hice daño. Se lo confesé a Dios y Él me perdonó. Ahora te pido tu perdón». Cuando haces ese tipo de declaración, reflejas la fuerza del carácter de Dios. Es una de las cosas más poderosas que puedes hacer, incluso si tu pareja no ve la relación como algo malo.

La cuestión aquí no es predicar, y no debes esperar una gran respuesta (recuerda, la base de

tu perdón proviene de Dios, no de la otra persona). Sin embargo, tus palabras pueden servir para disipar la situación. Además, si la otra persona no está de acuerdo con tu comprensión de la relación pasada como algo malo, este encuentro, aun si involucra el intercambio del perdón, no debe ser la base para reactivar la relación.

Si estás casado, tal vez sería sabio buscar la ayuda de un consejero cristiano o de un pastor antes de pedirle perdón a tu pareja. (Asegúrate de seleccionar un consejero que reconozca la sabiduría de buscar el perdón y que esté preparado en la ayuda para la reconciliación). No subestimes lo profundo de las heridas que ha causado tu comportamiento y no pienses que todo se va a aclarar en una breve conversación.

He aquí algunas pautas prácticas al momento de pedir perdón:

- *No proyectes la culpa en la otra persona.* Por ejemplo, no empieces con: «Creo que necesito pedirte que me perdones, pero no fue mi culpa...»; ni con: «Si estuve mal...». Tales comentarios son una forma de culpar a la otra persona. Puede que la otra persona tenga tu misma responsabilidad en la situación. No obstante, tú debes tratar con tu

parte de manera limpia y total para empezar. Luego, como parte del proceso de comprensión o reconciliación, puede que sea apropiado que expliques cómo fue que contribuyó el otro.

- *Habla en persona.* Un joven no podía ver cara a cara a su novia, así que le pidió perdón en un vídeo. La chica, estudiante en esa época, ¡se ofendió tanto que puso el vídeo a través del sistema de televisión de la escuela durante el almuerzo!

No documentes tu pecado; Dios lo olvida. No necesitamos un expediente permanente que pueda volver por nosotros más tarde. Pídelo por teléfono o en persona.

- *No te sorprendas si la otra persona no te perdona.* Algunas veces, la única manera en que una persona puede lidiar con su propia culpa es culpándote. Si esa persona te perdona, eso puede dañar su equilibrio al remover su fuente de culpa.

Evita la tentación

El problema de Jorge «empezó» cuando lo tentaron a entrar en un teatro de películas X mientras iba del trabajo hacia su casa. Dos o tres veces a la

semana no se podía resistir. Y algunas veces cuando salía, su próxima parada era en un bar para solteros y, luego, el dormitorio de la primera chica que pudiera tener.

Después de estos episodios, sentía una gran culpa, pero parecía que no podía romper con el ciclo. Estaba de acuerdo en que estaba mal. Confesaba su pecado y buscaba el perdón de Dios. Sin embargo, parecía que nada le ayudaba. Un día, cuando Jorge procuró la ayuda de su pastor, este le preguntó cuál era el teatro que encontraba tan irresistible. Jorge se lo dijo y el pastor lo pensó por un momento. «Pero Jorge, ¿acaso el teatro no está a cuatro o cinco cuadras fuera del rumbo de tu camino del trabajo a la casa?»

Era cierto. El teatro no era tan irresistible; Jorge había estado tomando la decisión de lo que iba a sucederle cuando se desviaba de su camino cuando salía del trabajo.

Para Jorge, el fruto que iba de acuerdo con el arrepentimiento significaba irse directamente a casa. Y eso se convirtió en el primer paso para romper con su patrón del mal uso de la actividad sexual.

Evitar la tentación es crítico si quieres experimentar un nuevo comienzo que pueda seguir tu limpio corazón. A fin de restaurar la «virginidad espiritual», debes alejarte de la posibilidad o del ambiente del pecado. Necesitas hacer una

decisión firme o la tentación de volver puede llevarte de nuevo a tu antiguo estilo de vida. San Pablo nos advierte «No penséis en proveer para las lujurias de la carne» (Romanos 13:14, LBLA). No te des por vencido con tus convicciones y seguirás avanzando.

La decisión de José para huir de la tentación muestra la importancia de esta acción. Este hombre, descrito en la Biblia en el Génesis, fue uno de los principales patriarcas de Israel. Cuando José era el siervo de Potifar, un rico y noble egipcio, tenía la responsabilidad de cuidar de los bienes de Potifar. La esposa de Potifar se sentía atraída hacia José, y cuando Potifar se alejó, ella intentó seducir a José. Le dio todas las oportunidades. Es más, incluso le rogó que se acostará con ella. En cambio, José fue inteligente; le dijo que jamás podría pecar en contra de Dios y se marchó de allí.

Ella no se dio por vencida. Por fin, lo sorprendió *a solas*, tomó su ropa, y quería que tuviesen relaciones sexuales. Sin embargo, José no se quedó para intentar explicar y lastimar sus sentimientos. Solo se fue.

Las consecuencias inmediatas estuvieron lejos de ser positivas. La esposa de Potifar, enojada debido a que la rechazaron, acusó a José como si hubiera hecho el intento de seducirla. Ante esta trampa, a José lo enviaron a la cárcel. A pesar de

eso, Dios lo liberó de la cárcel y lo elevó hasta ser uno de los hombres más poderosos del mundo, el segundo solo después del Faraón.

Establece la rendición de cuentas

El fruto de acuerdo al arrepentimiento puede significar también decirle a Dios que vas a buscar a alguien a quien le puedas rendir cuentas. Dios nos anima a tener un amigo cercano que nos ayude y nos aliente en nuestra relación con Cristo y en la pureza personal.

Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo. Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante!

Eclesiastés 4:9-10

Como el apóstol Pablo añadió: «Por eso, ánimo y edifíquense unos a otros, tal como lo vienen haciendo» (1 Tesalonicenses 5:11).

Si eres mujer, tal vez quieras buscar una amiga cercana que posea las normas de Dios, alguien que también quiera que su vida sea pura. Ve a esa persona y dile: «Rindámonos cuentas las dos sobre nuestra vida moral». Empiecen a orar juntas la

una por la otra. Si a una la invitan a una fiesta, la otra puede orar para que se apegue a sus normas.

No establezcas esta relación de rendición de cuentas con alguien del sexo opuesto. La oración y la discusión de tus sentimientos puede ser una experiencia muy íntima. Podrías estar metiéndote en problemas. (Por supuesto, si tienes problemas con atracciones homosexuales, no establezcas una relación personal con alguien del mismo sexo. Es posible que dé resultado un grupo de tres donde al menos una persona no tenga inclinaciones homosexuales).

Es más, les aconsejo a las parejas solteras que no pasen juntas mucho tiempo estudiando la Biblia ni orando a solas. Cuando colocas a un hombre y a una mujer en una relación espiritual muy íntima, la progresión de la relación se puede mover con rapidez a lo físico. Puedes terminar en una relación física sin darte cuenta. Por eso es que en el matrimonio entre más cerca estás de manera espiritual de tu cónyuge, casi siempre la relación sexual se vuelve mejor. ¡Es algo extraño! No obstante, es cierto.

Eso no significa que no deban orar juntos. En cambio, cuando lo hagan, deberían (1) hacerlo muy breve, (2) dedicarle el tiempo al Señor, (3) orar por los demás, y (4) orar de forma positiva. No ores por tu soledad ni cómo desearíais no tener que

esperar hasta el 'matrimonio para tener relaciones sexuales. Esa clase de oraciones son invitaciones a la intimidad sexual. Tus sentimientos (tu soledad y tus luchas) son legítimos, pero es mejor que se les expresen a los amigos cercanos que no estén involucrados contigo de una forma romántica.

Espera pruebas

Puedes esperar que se pruebe cualquier norma que te impongas. Te tentarán para que vuelvas a un estilo de vida que coloque un muro entre tú y Dios.

Sé fuerte y sincero con la persona a la que le rindes cuentas. La única ocasión en que perderás es cuando cedas o bajes tus normas. Date cuenta de que tienes a Dios a tu favor y que puedes caminar de una manera pura, incluso si tus primeros pasos son un poco bruscos e inseguros.

Da fruto de acuerdo con tu arrepentimiento. Además, si se trata de una relación inmoral y parece que puede suceder de nuevo, debes terminar con la misma. Lo que parezca el fin de una forma temporal, en realidad es el principio de algo más maravilloso que cualquier cosa que hayas dejado atrás.

Jamás es demasiado tarde

El enemigo de Dios, Satanás, tal vez intente hacerte sentir culpable y sin esperanzas después que

hayas aceptado el perdón de Dios. Puedes estar plagado de sentimientos de remordimiento y de que no tienes valor alguno, sentimientos que te alejan de Dios y de la paz que Él te ofrece.

Sin embargo, ¡Satanás no tiene ningún poder sobre ti! ¡Ninguno! Puede trabajar horas extras, pero no tendrá éxito. Solo mantente firme y di en voz bien alta: «Soy puro, me han limpiado y soy hijo de Dios con una relación personal con Jesucristo». Afórrate a Romanos 8:28, donde San Pablo dice:

Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito.

Nota que el versículo anterior no dice que todas las cosas sean buenas. Sino que, propiamente, Dios hace que todas las cosas *sean para bien*. La relación sexual prematrimonial o extramatrimonial no es buena, pero cuando la confesamos y la dejamos, Dios, a través de su amor y su compasión, puede utilizarla para tu bien. No permitas que una falsa culpa, provocada por Satanás, te deprima. Date cuenta de que Dios te ama y de que jamás es demasiado tarde para cambiar.

Una joven vino a verme en una conferencia para estudiantes. Me dijo: «Josh, me convertí hace dos años y algunas de las cosas que hice el primer año como cristiana deshonraron a Dios, a otros y a mí misma. Se lo he confesado a Dios y me ha perdonado, y ahora soy un ejemplo de cómo Dios puede hacer que todas las cosas ayuden a bien. Casi cada semana, Él ha traído a dos o tres chicas a mi camino que están a punto de involucrarse sexualmente, o que acaban de dar un mal paso, ¡y me preguntan qué pueden hacer! Así que soy capaz de llevarlas a través de lo que pasé y contarles mi experiencia con la gracia y el perdón de Dios para ayudarlas».

Ella lloraba de alegría a medida que me explicaba cómo Dios había quitado algo que era malo en su vida y ahora lo está utilizando para bien y para la gloria de Él. Jamás es demasiado tarde. Recuerda una cosa: Dios es mayor que cualquier acontecimiento de tu vida... pasado, presente y futuro.

Renueva tu mente

Para mantener limpio tu corazón, es importante hacer lo que la Biblia llama la renovación de la mente. San Pablo aconseja:

Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.

Romanos 12:1-2

¿Qué es una mente renovada? Una mente renovada es una transformada por completo de modo que sea compatible con la perspectiva de Dios.

Una de las razones por las que las personas llegan hasta este punto, solo para caer en su antiguo comportamiento, es que tienen una doble mente; es decir, no han tomado la decisión de seguir de forma exclusiva el camino singular de la pureza sexual. Tal persona tiene un enfoque dividido, un ojo en lo que desea Dios y el otro en los placeres. Como tal persona no está entregada a Dios cien por cien, cada vez que viene una presión, se mueve en la dirección de la misma.

La renovación de tu mente necesita empezar con un poco de limpieza por casa. Hombres, ¿cómo pueden renovar su mente y ver al mismo tiempo la pornografía? Algunos de ustedes tendrán que tirar las revistas o vídeos que han coleccionado. Jamás renovarán su mente ni se mantendrán puros si no trazan una línea que no puedan sobrepasar.

Y mujeres, algunas de ustedes tienen revistas populares o novelas románticas que no van de acuerdo con las normas de Dios. Sean sinceras, muchas de ustedes han utilizado algunas de estas revistas como la base para definir el amor y estas han distorsionado su visión.

Llenen su mente a la manera de Dios

El proceso de renovar nuestra mente es doble. Primero, lo hacemos familiarizándonos con lo que Dios piensa leyendo la Biblia. El salmista dijo:

¿Cómo puede el joven guardar puro su camino? Guardando tu palabra. Con todo mi corazón te he buscado; no dejes que me desvíe de tus mandamientos. En mi corazón he atesorado tu palabra, para no pecar contra ti.

Sin embargo, debemos hacer más que tener conocimientos. Debemos *pensar* la Palabra de Dios. Nuestra meta debería ser sacar los antiguos pensamientos que hemos almacenado en nuestra mente y cambiarlos por los pensamientos de Dios.

Llevémoslo incluso un paso más adelante. Supongamos que te conozco en la calle y te pregunto tu nombre. Me responderías sin vacilación. ¿Lo ves? Tu nombre se ha vuelto tan conocido que es parte de tu vida. Literalmente está grabado en tu identidad. La Palabra de Dios debe convertirse en una parte de ti.

De esta manera, hombres, cuando vean a una mujer en la playa, ya no piensen con los pensamientos antiguos. Ya no los controlan el deseo ni la fantasía. En su lugar, tienen pensamientos puros, tales como: *Dios creó a las mujeres de una forma hermosa... esa mujer es objeto del amor de Dios y puede que ya sea (o que pronto se convierta) en la esposa de alguien.*

Lléname de amistades piadosas

Otra manera en la que podemos renovar nuestras mentes es a través de amistades con personas que sean un modelo de los conceptos de Cristo. Cada vez más estoy convencido de que tener amistades que amen a Cristo fortalece tus convicciones. Su

relación con Dios se te «pega» y viceversa. Por eso es que Pablo dice:

Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio.

Filipenses 4:8

¿Por qué tenemos que llenarnos de estas cosas? Porque provienen de Dios y, cuando pensamos en ellas y nos rodeamos de otros que nos animan a lo mismo, se transforma nuestra actitud y nuestra mente.

Podemos darle las gracias a Dios por habernos hecho seres sexuales y por interesarse en nosotros, en nuestras familias y en nuestra vida sentimental. Podemos darle las gracias por darnos las fuerzas a fin de controlar nuestros deseos sexuales.

No te centres en lo negativo

Cuando vuelvan los antiguos patrones de pensamiento, reconócelos; no los ocultes. En realidad, reconoce tu sexualidad; no la contengas. Dale las gracias a Dios por haberte creado como un ser

sexual con el deseo y la habilidad para tener relaciones sexuales. Dale gracias. Después, reconoce que Él te dio la relación sexual para que se exprese dentro del contexto de un compromiso amoroso de un hombre y una mujer dentro del matrimonio. Reconoce que el deseo por las expresiones sexuales prematrimoniales o extramatrimoniales no es el plan de Dios.

No te digas: *No voy a pensar al respecto... No voy a pensar al respecto.* ¿Por qué? ¡Porque al fijar tu resistencia estás pensando en lo que no quieres hacer!

Reconoce que ciertos actos pasados o pensamientos son pecaminosos; luego, reconoce que Cristo murió por ellos, que los confesaste y que te perdonaron. Cada vez que hagas esto, serás más fuerte y serás más consciente del perdón de Dios. Siempre que vuelvan los pensamientos, vuelve a enfocar tu mente en Cristo y en su muerte por ti en la cruz. San Pablo nos anima a esto cuando escribió: «Poned la mira en las cosas de arriba» (Colosenses 3:1, LBLA).

Recuerda, ningún pecado es tan grande que Dios no pueda lidiar con él. Dios quiere ayudar. Él te ama. Él te ofrece perdón y un nuevo inicio con un corazón limpio. Cuando Él dice: «limpio», ¡quiere decir *limpio*! Y cuando Él dice «nuevo», ¡quiere decir *nuevo*! Tu expediente está limpio y el cielo es el límite. Jamás ha dicho otra cosa.



CAPÍTULO
5

Cómo se
lidia con
el *abuso*
sexual



Fue la experiencia más horrible de mi vida...

No quería que mi «novio» lo hiciera... Es más, le dije que no lo hiciera, pero no sirvió de nada. Lo hizo de todas maneras...

Era joven e inocente... En realidad, no sabía lo que sucedía... Solo sabía que lo que mi tío me hacía no era bueno...

Me siento confusa, culpable, sucia, y tengo miedo de decírselo a alguien...

Si has experimentado alguna clase de abuso sexual o crees que lo sufres, quizá estés lidiando con algunos sentimientos muy difíciles: la ira reprimida, el dolor, la culpa o el temor. Puede o no puede que te hayan lastimado de manera física, pero en lo profundo es probable que estés sufriendo de unas heridas muy serias. Tal y como una cortada o una magulladura necesitan tratamiento o tiempo para sanar, lo mismo sucede con el daño del abuso sexual. Con el tiempo y con el tratamiento adecuado, muchas de las personas víctimas de abuso sexual han experimentado sanidad emocional. Tú también puedes experimentarla.

Una joven me escribió hace poco y me hizo una pregunta que han hecho muchas personas que han sufrido el abuso sexual.

Estimado señor McDowell: Cuando tenía trece años, mi hermano me violó. Ahora tengo diecinueve años y vivo sola. Lo que mi hermano me hizo me ha dejado una cicatriz emocional muy dolorosa en mi vida, la cual me persigue hasta la actualidad.

Sé que no tengo la culpa de lo que sucedió, ¿pero por qué me siento tan culpable? Muchas veces me dan ganas de meterme en un hoyo y jamás salir de allí. No quiero seguir sintiéndome vacía en mi interior. No puedo reponer lo que he perdido, ¿pero puedo recibir el perdón por algo que no fue mi falta?

Violada a los trece años

¿Por qué se siente culpable esta joven por algo de lo que no fue por su culpa? No puede condenarse debido a la violación; su ofensor es el único culpable. Entonces, ¿por qué ella se siente culpable?

Los consejeros profesionales nos dicen que hasta los niños pequeños pueden sentir que el abuso sexual está mal. Los niños se sienten incómodos al saber que, de alguna forma, lo que sucede no está bien. Esto se debe a que la relación

sexual está fuera de su contexto adecuado... se ha utilizado mal.

Tampoco los adolescentes distinguen de quién es la falta: solo sienten que ocurrió una violación. Se les ha hecho parte de un delito y se han involucrado en el mal uso de la relación sexual. El hecho de que no fue su elección, incluso si lo encontraron placentero por un momento, no es la cuestión.

Sus emociones sienten que se hizo un mal, llevándolos a aceptar una culpa que no es suya. Una persona que ha sido víctima de abuso sexual necesita darse cuenta de que los sentimientos de culpa ocurren porque se hizo un mal, *¡pero que no es el culpable!*

El conocimiento de que no es nuestra culpa y su aceptación no borran de forma automática nuestros sentimientos. Sin embargo, con el tiempo, a medida que aceptamos que Cristo murió por todos nuestros pecados, nuestras emociones pueden limpiarse de los efectos negativos de los males que nos han hecho. (Para más información de la consejera Jan Frank, lee el «apéndice «Preguntas relacionadas con el abuso sexual»).

No estás solo

Uno de los secretos más guardados de muchas personas es una historia de abuso sexual. Solo en

los Estados Unidos, ¡una de cada tres mujeres y uno de cada seis hombres ha experimentado al menos un incidente de abuso sexual antes de llegar a los dieciocho años! Más de la mitad de estos no le dirán nada a nadie durante el primer año del asalto. ¿Sabes por qué? Casi todos se sienten culpables y terminan encubriendo el abuso sexual. Sin embargo, eso es lo que lo empeora por regla **general**

La persona víctima de abuso sexual no necesita sentirse culpable, ¡debido a que es *la víctima*! Si tú sufriste tal abuso, no fue por tu culpa, no lo provocaste. Puede que hayas cooperado de alguna manera o que incluso te hayan estimulado sexualmente, pero no tienes la responsabilidad... ¡no es tu culpa!

Recuerda, las víctimas jamás tienen la responsabilidad ni son la causa del abuso sexual. Por lo tanto, aunque quizá sea difícil y luches con la culpa, casi siempre es mejor decírselo a alguien en vez de intentar guardar el secreto.

¿Qué es con exactitud el abuso sexual?

El abuso sexual se presenta de muchas formas. Puede ser una exposición indecente, llamadas obscenas, fisgonear, el uso de cualquier clase de amenazas o presión para forzar a alguien a que

participe en la estimulación genital u oral, manoseo o relaciones sexuales.

Por supuesto, el abuso sexual incluye actos sexuales violentos tal y como la violación, el sadismo o cualquier otra clase de abuso físico con tonos sexuales.

Otra forma de abuso, el incesto, es la relación sexual de cualquier tipo con un miembro de la familia con quien uno no esté casado: un tío o una tía, un hermano o una hermana, un hermanastro o una hermanastra, un padre o una madre, un abuelo o una abuela, o un padrastro o una madrastra, etc.

Cerca del cuarenta y un por ciento de los abusadores sexuales en los Estados Unidos son amigos o conocidos (por ejemplo, violación en una cita), veintisiete por ciento son extraños y veintitrés por ciento son parientes (incesto). En realidad, casi el setenta y cinco por ciento de todas las violaciones y los asaltos sexuales los realizan personas que conocen a las víctimas.

Por lo general, el abuso sexual de cualquier clase no se detiene por sí mismo. Lo típico es que los violadores continúen violando mujeres hasta que los atrapan y los encarcelan, o hasta que se les da un tratamiento eficaz. El incesto u otros abusos sexuales en la familia casi siempre continúan hasta que se asegura una ayuda desde fuera de la familia.

Un chico que viola a una chica durante una cita lo hará de nuevo al menos que exista alguna intervención.

Si eres la víctima de cualquier forma de abuso sexual, jamás confíes en la promesa de tu atacante de que jamás volverá a suceder, ni utilices eso como una razón para mantener el incidente en secreto. ¡Díselo a alguien y obtén ayuda! Sin la ayuda de afuera, es posible que los casos y los efectos del abuso continúen durante años o por toda la vida. Las relaciones familiares pueden volverse tirantes o dañinas. La ansiedad y el temor por la cercanía pueden empeorar, y algunas víctimas controlan sus sentimientos de varias formas, tales como volviéndose dependientes de los químicos, del alcohol o de las drogas. Los trastornos alimenticios también pueden ser una consecuencia. (Las víctimas pueden razonar en su subconsciente que, si engordan y, por lo tanto, no son atractivas, se detendrá el abuso).

Por lo común, el encubrimiento del abuso sexual hace que empeoren sus efectos y puede hacer que estos continúen por más tiempo.

Violación o «violación en una cita»

La violación se presenta cuando una relación sexual, o el acto sexual oral, tiene lugar en contra de tu voluntad. Esto puede realizarlo alguien a

quien conoces o un extraño. La violación sexual es un crimen violento y va en contra de la ley.

Puede que temas que las personas piensen que eres culpable o que te lo buscaste por tu manera de actuar o de vestirte. El hecho es que jamás existe una excusa para la violación. *Jamás* estará bien el violar a alguien. La víctima nunca tiene la culpa. Tú no eres el causante de que una persona cometa un crimen en tu contra. La violación es algo que la persona decide hacer y de ninguna manera es tu culpa. No controlas la decisión de violarte que tomó la persona.

La violación en una cita se presenta cuando la persona con quien estás saliendo te fuerza a tener relaciones sexuales o actividad sexual oral. La «fuerza» no tiene que involucrar un arma ni siquiera la amenaza de daño físico. Puede involucrar el intentar vencer de manera física a la víctima o amenazarla con frases intimidantes, tales como: «Oye, si no quieres acceder, puedes bajarte del auto ahora mismo e irte a pie hasta tu casa».

La violación, o la violación en una cita, es un crimen violento y va en contra de la ley. Sin embargo, es probable que les hayas escuchado decir a algunas personas: «Se lo buscó con su forma de actuar o de vestirse».

¡Eso es una locura!

Nadie tiene el derecho de violar a otra persona, ¡no importa lo que haya hecho! Si alguien te obliga a una relación sexual, eres la víctima y la otra persona es la que está quebrantando la ley. Recuerda, el acto sexual forzado no es amor; ¡va en contra de la ley!

¡Habla!

Debido a que el abuso sexual hacia alguien va en contra de la ley, ¡habla! Decide contarle a alguien la verdad sobre lo sucedido: a un amigo de confianza, a tu pastor, a un consejero, a un médico. En casi todo el país, a la persona que se lo cuentes se le exige que se lo diga a las autoridades locales. Esto se debe a que todos queremos que se detenga el abuso sexual. ¿Y qué hay con respecto a ti, la víctima? Necesitas que te protejan a fin de que no vuelva a suceder.

Además, piensa en esto: decir la verdad puede ayudar a detener a la persona para que no abuse más de ti ni de ningún otro. Decirlo también puede ayudarte. Una víctima de abuso dijo: «Es un alivio saber que no tengo que esconder parte de mi vida y saber que las personas me aceptan tal y como soy».

No obstante, decirlo tampoco es fácil. ¿Qué sucede si las personas no te creyeran? Si el abusador es alguien a quien quieres, la cosa puede

volverse muy confusa. Puedes sentir ira y resentimiento hacia la persona y, aun así, tener buenos recuerdos y hasta sentir amor por ella. Requiere demasiado valor poder hablar.

Muchas iglesias y comunidades tienen especialistas en el campo del abuso sexual y la violación. Pídele a tu consejero escolar, médico, profesor, pastor, a uno de los padres de tus amigos o a uno de tus propios padres que te ayude a encontrar ayuda en tu comunidad.

Lo que puedes hacer para evitar la violación en citas o el abuso sexual

Si te encuentras en una situación en la que fuiste víctima de abuso sexual, hay varios pasos prácticos que puedes dar a fin de garantizar tu seguridad. Y ese debe ser tu primer objetivo.

1. Evita estar a solas con el abusador o con cualquiera que quiera tocarte de una forma sexual. Si te sientes incómoda alrededor de alguien, tal vez sientas temor por algo e incluso no sepas el porqué, confía en tus instintos. Evita estar a solas con esa persona.
2. No niegues que el abuso te hace daño y que sientes molestias por el mismo.

Habla con un amigo de confianza sobre cómo te sientes. Tus sentimientos no son anormales ni raros; son muy normales.

3. Puedes tener la seguridad de que cualquier presión sexual está mal. Jamás le debes un favor sexual a nadie, sin importar lo que la otra persona haya hecho por ti.
4. Pon el ejemplo de cómo tratar a los chicos y a las chicas teniendo respeto mutuo. La presión sexual de cualquier clase está mal.
5. Sal solo con personas que conozcas. Las «citas a ciegas» siempre tienen riesgos, ya que no conoces a la otra persona. Ten una amistad antes de estar a solas con una persona en una cita. No solo conocerás el carácter de la misma, sino que esta te conocerá más como persona y no solo como un objeto sexual.
6. Las citas en grupo con más de una pareja pueden ser útiles. Por lo general, un abusador o un violador necesita aislar a su víctima.
7. No te «estaciones» en un lugar solitario. Evita las situaciones o lugares aislados.

8. No vayan ni a tu casa ni a su casa si no hay nadie allí.
9. Respeta a los demás. El hablar o ver a otra persona de una forma que se sienta incómoda no está bien, viola la dignidad de la persona. No te relaciones con amistades que violen de manera física o verbal el espacio de otra persona.
10. Cree que cuando alguien dice que no a la relación sexual, ¡está diciendo no! Respeta sus sentimientos.

Enfrenta tus sentimientos

Los efectos emocionales del abuso sexual pueden durar mucho tiempo. Algunas veces se disfrazan con otros síntomas. Si abusaron de ti en el pasado, tal vez quieras hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Te sientes a menudo sola, sin esperanza y crees que eres una carga para los demás?
- ¿Te retraes de tu familia y de tus amistades?
- ¿Tienes problemas para concentrarte?
- ¿Tienes problemas para sobresalir en el trabajo o en la escuela?

- ¿Sientes que tienes que guardar «el secreto»?

Si fuiste víctima de abuso sexual o te han violado y tu respuesta es sí a cualquiera de las preguntas anteriores, eres normal. Las personas que han experimentado el abuso sexual, tienen estos sentimientos con frecuencia. Una persona de la cual se abusó dijo: «Vivo en una caverna muy oscura de temor, aislamiento y culpa». Es posible que te sientas con mucha confusión o temas que no te vayan a creer si se lo cuentas a alguien. Si el que abusó de ti es alguien a quien quieres, es probable que tengas sentimientos confusos de ira, odio, resentimiento, al igual que sentimientos más positivos, tales como el amor, buenos recuerdos y promesas esperanzadoras. Estos sentimientos necesitan que se reconozcan, se hablen y se solucionen.

Si se mantienen estos sentimientos guardados en el interior, puede empeorar el problema. La ira es una reacción normal a la pérdida, ya sea una pérdida física o una pérdida emocional. Todas las víctimas de abuso sexual sienten ira y necesitan expresarla de una manera saludable. No tienes que estar enojado todo el tiempo. Puedes empezar a estar a cargo de tu vida. Puedes empezar a confiar en tu propio juicio y acercarte a otros, pero con todo y eso mantener el control. Este proceso

puede tomar años, pero hay esperanzas para ti. Los pastores, los consejeros, tu médico, un grupo de apoyo o tus amigos de confianza pueden proveer mucha ayuda mientras luchas por liberarte de las experiencias pasadas.

Si fuiste víctima de abuso sexual

1. No fue tu culpa. Fue un acto criminal en tu contra.
2. Dios no te condena. No eres «corrupto» ni «sucio» a los ojos de Dios.
3. El efecto del abuso puede influir en tus relaciones por un largo período. Sin embargo, puedes darte cuenta de que esto sucede y aprender lo que puedes hacer al respecto. Puedes recuperarte. Existe la sanidad para ti.
4. Comunícate con amigos de confianza. Llámalos por teléfono y diles que necesitas hablar o ve a verlos.
5. Acércate a Dios. Habla con Él como si fuera tu mejor amigo. Él siempre está a tu lado para escucharte y preocuparse por ti. La Biblia dice: «Confía siempre en él, pueblo mío; ábrele tu corazón cuando estés ante él. ¡Dios es nuestro refugio!»

(Salmo 62:8). «Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes» (1 Pedro 5:7).

6. Si los sentimientos se vuelven demasiado grandes como para hacerles frente, empieza un diario escribiendo cómo te sientes en ese momento. Si temes que alguien lo pueda leer, destrúyelo una vez que termines o guárdalo en un cajón con llave.
7. Hay esperanza para ti y también para el que abusó de ti. Jamás es demasiado tarde para pedir ayuda. Dios promete sanar las heridas. Una promesa especial se puede encontrar en 1 Pedro 5:10: «Después de que ustedes hayan sufrido un poco de tiempo, Dios mismo, el Dios de toda gracia que los llamó a su gloria eterna en Cristo, los restaurará y los hará fuertes, firmes y estables».

Promesas de Dios

- ¡Dios puede sanar tus heridas!

El SEÑOR [...] restaura a los abatidos y cubre con vendas sus heridas.

Salmo 147:2-3

- ¡Eres un deleite para Dios!

Me libró porque se agradó de mí.

Salmo 18:19

- ¡Dios es tu protector!

Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, nuestra ayuda segura en momentos de angustia.

Salmo 46:1

El SEÑOR está cerca de quienes lo invocan, de quienes lo invocan en verdad [...] atiende a su clamor y los salva.

Salmo 145:18-19

- ¡Dios te escogió para que fueras su hijo!

Dios nos escogió en Cristo desde antes de la creación del mundo.

Efesios 1:4, DHH

No me escogieron ustedes a mí, sino que yo los escogí a ustedes.

Juan 15:16

- ¡Dios te ama y tiene un maravilloso plan para tu vida!

Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el SEÑOR—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza.

Jeremías 29:11

Porque tanto amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito, para que todo el que cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna.

Juan 3:16



Preguntas
relacionadas
con el abuso
sexual



Las siguientes preguntas se las hicieron a Jan Frank, licenciada en consejería, víctima de abuso sexual y autora del libro *A Door of Hope*, publicado en 1987 por *Here's Life Publishers*.

¿Es el abuso sexual un problema de nuestra sociedad actual?

Sí, no cabe duda. Algunas de las últimas investigaciones indican que a una de cada tres mujeres en los Estados Unidos la han molestado de manera sexual antes de los dieciocho años. Las estadísticas para los hombres es uno de cada seis.

¿Por qué mirar algo que sucedió hace mucho tiempo? ¿Acaso no dice la Biblia que se debe olvidar «lo que queda atrás» y seguir hacia adelante?

Sí, las Escrituras dicen eso. Sin embargo, a medida que vemos el contexto del pasaje en Filipenses 3, vemos que en los versículos anteriores Pablo está recordando el pasado. El énfasis del versículo 13 es que no vivamos agonizando en el pasado de tal forma que nos impida movernos hacia las metas que Dios tiene para nosotros. Al trabajar con tantas personas, me he dado cuenta de que cuando fracasamos en ver nuestro pasado puede

traer como resultado algunos patrones muy destructivos en la vida adulta.

Cuando hemos sido víctimas de abuso sexual, hay unos mecanismos de resistencia que aprendemos para que nos ayuden a sobrevivir en una situación de dolor. Esto puede incluir un comportamiento compulsivo como ingerir alimentos en exceso, centrarnos demasiado en las metas o hacer ejercicios de manera incontrolable. Cuando la víctima es un niño, recibe mensajes muy distorsionados sobre sí mismo, sobre los demás y sobre Dios. A menos que se traten estas cuestiones, una persona llega a la edad adulta con una visión dañada de lo que es en realidad y de quién es Dios.

Creo que Dios es el que hace que se atiendan muchas de estas cuestiones, puesto que se duele por la forma en que nos hemos traumatizado. Además, ve cómo cada aspecto de nuestra vida se ha afectado por estas acciones: nuestra incapacidad para confiar en los demás; nuestra falta de autoestima; nuestra imposibilidad para dar y recibir amor de parte de otras personas y de Dios; nuestros conceptos distorsionados de Dios; y nuestra dificultad para vivir una vida abundante. Debido al gran deseo de Dios para que tengamos una relación sin distorsiones los unos con los otros, y de manera más importante con Él, es que

trae muchas de estas experiencias dolorosas a la superficie, ya que nos roban de la relación que Él tanto desea tener con nosotros.

Si los jóvenes no atienden estas cuestiones, ¿qué es probable que suceda?

Para mí, el impacto más importante ocurrió en el aspecto de mis relaciones. Como joven, me sentía atraída a personas que no eran lo más saludables para mí. Aun cuando era cristiana, parecía que salía con chicos que abusaban de mí en lo emocional o que eran dependientes en lo emocional también.

Debido a las cuestiones sin resolver de nuestro pasado, a menudo nos sentimos atraídos hacia otros que provienen de hogares que no funcionan bien. El problema con esto es que se convierte en un ciclo que pasa de una generación a otra (lee Éxodo 34:6-7). A menos que reconozcamos, saquemos y resolvamos estas cuestiones, seremos propensos a reproducir este mal funcionamiento cuando nos casemos y tengamos nuestra familia.

A medida que he trabajado con diferentes parejas, he visto el efecto tan trágico que ha resultado cuando el abuso no se ha atendido como es debido desde el principio. Incluso, en mi propia relación con mi esposo Don, quien es un maravilloso cristiano, hemos observado muchos patrones

Preguntas relacionadas con el abuso sexual 99

destructivos que ambos trajimos a nuestro matrimonio debido a cuestiones familiares no resueltas.

Estas cosas no desaparecen solas. Hubo una mujer en mi primer grupo de apoyo que tenía sesenta y seis años de edad. Confesó que guardó su secreto sobre lo que le sucedió, al igual que toda la ira, la traición y la confusión por más de cincuenta años. Lo lamentable es que casi todas las personas intentan ocultarlos, solo para descubrir que los recuerdos, las emociones y los traumas resurgen por su cuenta más tarde en la vida.

¿Es posible que no tenga ningún efecto negativo una persona que fue víctima de abuso sexual?

No, no lo creo. La mayoría de las víctimas luchan con ser capaces de confiar en los demás. A menudo se sienten culpables o avergonzadas por lo sucedido. Pueden sentirse sucias, malas o utilizadas. Por lo general, poseen una pobre autoestima y tienen problemas para comprender y aceptar el amor que les tiene Dios.

Algunas de las consecuencias del abuso pueden enmascararse hasta más tarde en la vida. Yo me convertí en una persona centrada en mis logros durante el instituto y la universidad, intentaba con desesperación compensar la profunda

inseguridad y lo inadecuada que me sentía en mi interior.

Casi todas las personas me veían como una diligente y segura perfeccionista que se conducía de manera compulsiva hacia la excelencia. No veían mi lucha con el rechazo, ni mi intensa necesidad de control, ni la batalla por la que pasaba para creer desde lo profundo de mi corazón que Dios me amaba en realidad.

¿Cuáles son las señales y los síntomas resultantes cuando alguien ha sido víctima de abuso sexual?

Ya mencioné algunas, pero permítanme darles una lista de otros síntomas que pueden indicar un dolor grande y sin resolver:

- Depresión crónica (sentirse desanimado con regularidad)
- Ira fuera de lugar (ira excesiva por cosas mínimas)
- Temores o fobias
- Ataques de pánico
- Trastornos alimenticios tales como el de comer de manera compulsiva, la bulimia (consumo de alimentos en exceso y

vómitos), anorexia (inanición provocada por la persona misma)

- Vergüenza o culpa sin fundamento
- Olvido de partes de la niñez (espacios de tiempo que faltan)
- Dificultad en establecer relaciones o elecciones pobres en las mismas
- Tendencias homosexuales o lesbianas
- Promiscuidad
- Masturbación compulsiva
- Abuso de drogas
- Migrañas
- Problemas estomacales

Existen otras fuentes diferentes para cualquiera de estos síntomas, así que no debemos llegar a una conclusión precipitada; en particular, al «diagnosticar» a otra persona. En cambio, si tú tienes una historia de abuso sexual y estás luchando con alguno de estos síntomas sin otra explicación satisfactoria, el abuso puede ser la fuente de tus problemas.

Si una persona reconoce alguno de estos síntomas en su vida, ¿qué pasos debe dar?

Primero, una persona necesita empezar a orar y pedirle a Dios su dirección. Algunas víctimas sienten que estas cuestiones pueden resolverlas solo entre Dios y ellas. Dios es capaz de sanarnos por completo sin la asistencia de otro ser humano. Sin embargo, a menudo Él utiliza a otras personas en el proceso de sanidad a fin de ministrarnos de forma directa.

Animo a las víctimas que busquen consejería profesional y cristiana con alguien que comprenda el problema de las víctimas del abuso sexual. Si tal persona no está disponible, necesita encontrar apoyo en personas que se hayan preparado por su cuenta a través de la lectura de libros o asistiendo a seminarios sobre la victimización y que comprendan las cuestiones que necesitan atenderse. Parte del trauma que siente un niño cuando le han maltratado es que pasa solo a través de la experiencia. Una parte integral de la sanidad es recorrer el dolor de lo sucedido con el apoyo de una persona cariñosa que personifique el amor incondicional de Dios.

Si vas a ver a alguien que te dice: «Olvidalo y continúa con tu vida», reconoce que esa persona puede tener buenas intenciones, pero no comprende que estas cosas no desaparecen con solo

Preguntas relacionadas con el abuso sexual 103
aparentar que no existen. ¡No te des por vencido!
Busca hasta que halles un consejero, un pastor o un
cristiano maduro que esté dispuesto a andar contigo
en tu viaje hacia la plenitud en Dios.

¿Cómo sabes si ya resolviste tu problema?

Es muy sencillo, los síntomas empezarán a desaparecer. Después que yo recibí consejería y lidié con la cólera, la amargura y la ira que tenía ocultas en mi interior durante tantos años, vi una disminución extraordinaria en mis jaquecas. Me di cuenta de que podía empezar a confiar en mi esposo y que podía establecer relaciones saludables con las demás personas.

Prevengo a las personas en lo que se refiere a las «recuperaciones rápidas». Casi cada carta que recibo me habla sobre la historia de la victimización de una mujer y su lucha actual. No obstante, invariablemente concluyen con lo siguiente: «Pero sé que he resuelto esto porque he perdonado a quien abusó de mí». Si una persona continúa acarreando la mayoría de los síntomas que describí antes, a menudo significa que *no* ha lidiado por completo con algunas de las raíces más profundas.

La sanidad de un pasado con abusos es una cuestión de desarrollo. Esto significa que va por etapas. Lo que no pude afrontar cuando era una adulta soltera de veinte años de edad, es

posible que esté equipada para ocuparme de eso cuando tenga veintisiete años. Lo que estoy lidiando a los treinta y cinco años es diferente a lo que el Señor traerá a los cuarenta y cinco. La vida y la sanidad son un proceso.

Las Escrituras dicen que estamos en el proceso de «ser transformados según la imagen de su Hijo» (lee Romanos 8:29), pero que podemos estar convencidos «de esto: el que comenzó tan buena obra en [nosotros] la irá perfeccionando hasta el día de Cristo Jesús» (lee Filipenses 1:6).

Soy sanada. Aun así, también estoy en el proceso de recibir sanidad. Dios ha terminado esa parte en el Espíritu, pero toma tiempo terminar en la carne lo que ya se ha terminado en el Espíritu.

¿Cuáles son los pasos hacia la sanidad?

Los pasos a través de los cuales Dios me llevó están bosquejados y detallados en mi libro: *A Door of Hope*. Brevemente, estos son los pasos a través de los cuales me llevó Dios.

1. Afronta el problema
2. Vuelve a contar el incidente
3. Experimenta los sentimientos
4. Establece la responsabilidad

5. Traza las dificultades de comportamiento o síntomas
6. Observa a los demás y aprende tú mismo
7. Enfrenta al agresor
8. Reconoce el perdón
9. Reedifica tu autoestima y tus relaciones
10. Expresa interés e identificate con los demás.

En mi libro muestro que no existen diez pasos fáciles, los cuales puedes decidir llevar a cabo en los próximos dos meses o incluso en los próximos seis meses. Sin embargo, estos pasos pueden utilizarse como una guía para algunas de las cuestiones que necesitan atenderse.

Por favor, tomen nota: El paso del enfrentamiento no es apropiado para un niño ni para un adolescente. Es más, el enfrentamiento no siempre es apropiado para un joven adulto. Si tiene que llevarse a cabo, se debe hacer como adulto y después de mucha oración y bajo la consulta de un profesional.

¿Puede alguien reponerse del dolor que resulta de estas experiencias?

Sin duda alguna. Puede que lleve tiempo, pero Dios desea que vivamos de manera abundante en Él. Quiere que vivamos en la plenitud del gozo en nuestra relación con Él. Sabe que las cuestiones de abuso no resueltas son obstáculos en nuestra relación con Él, así que es su Espíritu el que nos «guiará a toda la verdad» (lee Juan 16:13). Se nos dice que conoceremos «la verdad, y la verdad [nos] hará libres» (lee Juan 8:32).

Si lidio con estas cosas siendo soltero, ¿es necesario que se lo diga a mi pareja cuando me case?

Sí. No importa cuánto uno trate de resolver estas cosas siendo soltero, lo más probable es que los residuos surjan cuando te cases, en particular en el aspecto sexual. Creo que este tema debería tratarse durante la consejería prematrimonial. Yo no pude entrar en muchos detalles con mi esposo, Don, sobre lo que me sucedió antes de casarnos. Sin embargo, le conté que fui víctima de abuso sexual. Don no comprendió todas las ramificaciones de esas experiencias en mi vida, pero no cabe duda que me alegro de habérselo dicho.

Creo que se necesita mucha oración y meditación con respecto a contarle nuestro pasado a nuestra pareja potencial. Con frecuencia, animo a las parejas que busquen el consejo de un pastor, un amigo bien conocido o alguien cuyo matrimonio respeten, a fin de buscar consejo en estas cuestiones tan sensibles.

¿Dónde estaba Dios cuando sucedió todo esto?

Esta fue una pregunta que yo misma hice a mediados de mi recuperación. Animo a las víctimas a que sean sinceras con Dios respecto a sus sentimientos y que le hagan algunas de esas preguntas difíciles. Él me habló de una forma muy personal a través de su Palabra cuando le hice esta pregunta, y estoy segura de que también te hablará a ti.

Dios jamás llama bien al mal. Él no fue quien organizó el abuso en mi vida. Debido al pecado humano es que ocurren estos trágicos hechos. También se debe a que Satanás desea «robar, matar y destruir» (Juan 10:10). Creo que el plan de Satanás fue que estos hechos se llevaran a cabo, no solo para destruirme, sino también para destruir a mi familia. Alabado sea Dios porque Dios es un Dios de redención y de sanidad. Él promete que nos compensará «por los años en que todo lo

devoró ese gran ejército de langostas» (lee Joel 2:25) y es evidente que Dios ha hecho eso en mi vida.

Él es capaz de redimir cualquier cosa que pongamos en sus amorosas manos.

Uno de mis versículos favoritos de las Escrituras es Isaías 49:15-16 (LBLA), el cual dice:

¿Puede una mujer olvidar a su niño de pecho, sin compadecerse del hijo de sus entrañas? Aunque ellas se olvidaran, yo no te olvidaré. He aquí, en las palmas de mis manos, te he grabado.

Estoy segura de que Dios jamás perdió de vista a esa niña de diez años que lastimaron hace tanto tiempo. Me amaba entonces, así como me ama ahora, y Él se ha llevado el «valle de problemas» en mi vida y lo convirtió en una «puerta de esperanza».

Jesús vino «a proclamar libertad a los cautivos y dar vista a los ciegos, a poner en libertad a los oprimidos» (lee Lucas 4:18). Él quiere hacer eso en nuestras vidas. Dios prometió en Ezequiel

Se cultivará la tierra desolada, y ya no estará desierta a la vista de cuantos pasan por ella. Entonces se dirá: «Esta tierra, que antes yacía desolada, es ahora un jardín de Edén; las ciudades que antes estaban en ruinas, desoladas y destruidas, están ahora habitadas y fortalecidas». Entonces las naciones que quedaron a su alrededor sabrán que yo, el SEÑOR, reconstruí lo que estaba derribado y replanté lo que había quedado como desierto. Yo, el SEÑOR, lo he dicho, y lo cumpliré.



Acerca
del
autor



JOSH MCDOWELL es uno de los conferenciantes más populares del mundo actual. Desde el comienzo de su ministerio en 1961, Josh ha dado más de veinticuatro mil charlas a más de diez millones de jóvenes en ciento dieciocho países.

Josh es el autor o coautor de ciento veinte libros, con más de cincuenta y un millón de ejemplares distribuidos en todo el mundo; incluyendo *Más que un Carpintero* (más de quince millones de ejemplares distribuidos en ochenta y cinco idiomas) y *Nueva evidencia que demanda un veredicto*, reconocido por la revista *World* como uno de los cuarenta libros mejores del siglo veinte.

Josh continúa viajando a través de todos los Estados Unidos y el mundo entero, ayudando a la gente joven y a los adultos a fortalecer su fe y comprensión de la Escritura.

A pesar de todos los honores y premios que ha recibido, Josh dice que sus mayores alegrías y placeres vienen de su familia. Él y su esposa, Dottie, han estado casados por cuarenta años. Tienen cuatro hijos y cinco nietos.